

เตรียมตัวรับพร

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต)



เตรียมตัวรับพร

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)

ที่ระลึกอายุครบ ๑๐๐ ปี
คุณแม่เชื้อ บุนนยะประสิทธิ์

พ.ศ. ๒๕๓๕

เตรียมตัวรับพร

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)

ที่ระลึกอายุครบ ๑๐๐ ปี
คุณแม่เชื้อ บุญยประสิทธิ์

พ.ศ. ๒๕๓๕

เตรียมตัวรับพร

© พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต)

ISBN 974-575-239-8

อนุโมทนา

พิมพ์รวมเล่มครั้งที่ ๑ - ตุลาคม ๒๕๓๕

๑,๐๐๐ เล่ม

- ที่ระลึกอายุครบ ๑๐๐ ปี

คุณแม่เชื้อ บุญยประสิทธิ์ พ.ศ. ๒๕๓๕

- | | |
|---------------------------------|-----------------|
| ๑. พรตลอดปี ชีวิตดีตลอดไป | พิมพ์ครั้งที่ ๓ |
| ๒. ทำอย่างไรจะหายโกรธ | พิมพ์ครั้งที่ ๘ |
| ๓. รักษาใจยามป่วยไข้ | พิมพ์ครั้งที่ ๖ |
| ๔. โฆษณาคุ: พุทธวิธีเสริมสุขภาพ | พิมพ์ครั้งที่ ๓ |

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วัดมหาราตุ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

โทร. ๒๒๑-๘๘๙๒, ๒๒๔-๘๒๑๔, โทรสาร ๒๒๔-๘๒๑๔

วันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๓๕ เป็น
ประสิทธิ์ ได้ถึงแก่กรรมครบ ๒๖ ปี โดย
เป็นปีที่คุณแม่เชื้อ หากมีชีวิตอยู่ ก็จะมี
เป็นกาลสมัยพิเศษ คุณโยมประภาศรี บุญ
บุชาคุณของมารดาในโอกาสพิเศษนี้
การบำเพ็ญธรรมทาน ซึ่งเป็นทานอัน
เสริมว่าชนะทานทั้งปวง จึงได้แจ้งความ
ธรรมบางเรื่องโดยไม่จำเพาะเจาะจง
ตามความประสงค์ด้วยความเต็มใจ

เมื่อพิจารณาแล้ว ได้ตกลงพิมพ์
พรตลอดปี ชีวิตดีตลอดไป ทำอย่างไร
ป่วยไข้ และโฆษณาคุ โดยเห็นว่าเป็นคำ
คนทั่วไปปฏิบัติได้ เป็นเรื่องใกล้ตัว เกี่ยว

(๑)

ดโต)

อนุโมทนา

ตุลาคม ๒๕๓๕

๑,๐๐๐ เล่ม

ธันวาคม ๒๕๓๕

พิมพ์ครั้งที่ ๓

พิมพ์ครั้งที่ ๘

พิมพ์ครั้งที่ ๖

ภาพ พิมพ์ครั้งที่ ๓

วันที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๓๕ เป็นวาระที่คุณแม่เชื้อ บุญ-
ประสิทธิ์ ได้ถึงแก่กรรมครบ ๒๖ ปี โดยเฉพาะ พ.ศ. ๒๕๓๕ นี้
เป็นปีที่คุณแม่เชื้อ หากมีชีวิตอยู่ ก็จะมีอายุครบ ๑๐๐ ปี นับว่า
เป็นกาลสมัยพิเศษ คุณโยมประภาศรี บุญประสิทธิ์ บรรณานาจะ
บูชาคุณของมารดาในโอกาสพิเศษนี้ และอุทิศกุศลแก้ท่านด้วย
การบำเพ็ญธรรมทาน ซึ่งเป็นทานอันเลิศที่พระพุทธเจ้าทรงสรร
เสริญว่าชนะทานทั้งปวง จึงได้แจ้งความประสงค์ขอพิมพ์หนังสือ
ธรรมบางเรื่องโดยไม่จำเพาะเจาะจง อาตมาขออนุโมทนา
ตามความประสงค์ด้วยความเต็มใจ

เมื่อพิจารณาแล้ว ได้ตกลงพิมพ์ธรรมกถา ๔ เรื่อง คือ
พรตลอดปี ชีวิตดีตลอดไป ทำอย่างไรจะหายโกรธ รักษาใจยาม
ป่วยไข้ และโพชนงค์ โดยเห็นว่าเป็นคำบรรยายธรรมที่อ่านเบา ๆ
คนทั่วไปปฏิบัติได้ เป็นเรื่องใกล้ตัว เกี่ยวด้วยการแก้ไขคลายทุกข์

กรมราชวิทยาลัย

จันทร์ กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

๒๒๔-๘๒๑๔, โทรสาร ๒๒๔-๘๒๑๔

และส่งเสริมเพิ่มพูนความสุข ซึ่งทุกคนปรารถนา และรวมสี่
เรื่องนั้นตั้งชื่อหนังสือใหม่ว่า “เตรียมตัวรับพร”

ขออนุโมทนากุศลจริยาที่คุณโยมประกาศรี บุณยประสิทธิ์
ได้บำเพ็ญด้วยอำนาจกตัญญูกตเวทีตาธรรมต่อบุรพการี ซึ่งเป็น
ไปพร้อมด้วยศรัทธาและเมตตา ที่จะเผยแพร่ธรรมให้บังเกิดประ
โยชน์สุขแก่มหาชน ขอกุศลที่ได้บำเพ็ญนี้ จงอำนวยผลแก่คุณแม่
เชื้อ บุณยประสิทธิ์ เพื่อให้ท่านเจริญพรั่งพร้อมด้วยสุขสมบัติใน
สัมปรายภพยิ่งขึ้นไป สมตามมโนปณิธาน และขออำนาจแห่ง
ธรรมทานบุญกิริยานี้ จงอำนวยอานิสงส์ให้คุณโยมประกาศรี
บุณยประสิทธิ์ พร้อมทั้งบุตรหลาน และญาติมิตร เจริญด้วยจตุร
พิธพรชัย ประสบสิริสวัสดิชัยมงคล ร่มเย็นงอกงามในพระธรรม
ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตลอดกาลนาน

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)

๑ ตุลาคม ๒๕๓๕

(๒)

อนุโมทนา

พรตลอดปี ชีวิตดีตลอดไป

บทที่ ๑ งบดุลชีวิต

เตรียมปิดงบดุล วางแผนหารายได้ต่อไป
ไม่ว่าอดีตหรืออนาคต ก็ต้องปัจจุบันเป็นเหตุ
เมื่อหว่าดก็ยังมีหวัง เมื่อหวังก็ยังมีหว่าด
คนก้าวหน้า หรืองานก้าวหน้า
ความก้าวหน้าของชีวิต

บทที่ ๒ สำรวจกำไรของชีวิต

ชีวิตที่ก้าวหน้ามีศรัทธาเป็นพลังนำ
เมื่อการให้หรือสละได้ กลายเป็นความสุข
ถึงมีความรู้ แต่ไม่มีปัญญา ก็ก้าวหน้ายาก
จากความสุขแบบพึงพา ก้าวหน้าสู่สุขที่เป็

บทที่ ๓ งบดุลสังคม

ทำงบดุลชีวิตแล้ว ก็ทำงบดุลสังคมคู่กันไป
มองดูสังคมไทยว่าจะก้าวต่อไปทางไหน
ทางเลือกที่รอการตัดสินใจ
ศักยภาพที่รอการพัฒนา

(๓)

ความสุข ซึ่งทุกคนปรารถนา และรวมสื
หมว่า “เตรียมตัวรับพร”

กุศลจริยาที่คุณโยมประกาศรี บุญยประสิทธิ์
ได้ัญญกตเวทิตาธรรมต่อบุรพการี ซึ่งเป็น
ละเมตตา ที่จะเผยแพร่ธรรมให้บังเกิดประ
อกุศลที่ได้บำเพ็ญนี้ จงอำนวยผลแก่คุณแม่
เพื่อให้ท่านเจริญพรพร้อมด้วยสุขสมบัติใน
สมตามมโนปณิธาน และขออำนาจแห่ง
จงอำนวยอานิสงส์ให้คุณโยมประกาศรี
โงบุตรหลาน และญาติมิตร เจริญด้วยจตุร
เวศดิชัยมงคล ร่มเย็นงอกงามในพระธรรม
เจ้า ตลอดกาลนาน

พระเทพเวที (ประยุทธิ์ ปยุตฺโต)

๑ ตุลาคม ๒๕๓๕

(๒)

สารบัญ

อนุโมทนา

(๑)

พรตลอดปี ชีวิตดีตลอดไป

๑

บทที่ ๑ งบดุลชีวิต

๓

เตรียมปิดงบดุล วางแผนหารายได้ต่อไป

๓

ไม่ว่าอดีตหรืออนาคต ก็ต้องปัจจุบันเป็นหลัก

๖

เมื่อหว่าดก็ยังมีหวัง เมื่อหวังก็ยังมีหว่าด

๘

คนก้าวหน้า หรืองานก้าวหน้า

๑๐

ความก้าวหน้าของชีวิต

๑๑

บทที่ ๒ สำรวจกำไรของชีวิต

๑๕

ชีวิตที่ก้าวหน้ามีศรัทธาเป็นพลังนำ

๑๕

เมื่อการให้หรือสละได้ กลายเป็นความสุข

๑๙

ถึงมีความรู้ แต่ไม่มีปัญญา ก็ก้าวหน้ายาก

๒๒

จากความสุขแบบพึ่งพา ก้าวหน้าสู่สุขที่เป็นอิสระ

๒๔

บทที่ ๓ งบดุลสังคม

๒๓

ทำงบดุลชีวิตแล้ว ก็ทำงบดุลสังคมคู่กันไป

๒๗

มองดูสังคมไทยว่าจะก้าวต่อไปทางไหน

๒๙

ทางเลือกที่รอการตัดสินใจ

๓๓

ศักยภาพที่รอการพัฒนา

๓๘

(๓)

บทที่ ๔ วันเวลาที่เป็นทางมาของกำไร

งบดีลจะมีกำไร ก็ต้องค่อยสะสมไปตามเวลา
จะกำไรแค่ไหน ก็อยู่ที่รู้จักใช้อนิจจังหรือไม่
ทุกขณะแห่งเวลา คือโอกาสก้าวหน้าของชีวิต

๔๓

๔๓

๔๖

๔๘

บทที่ ๕ ดำเนินชีวิตดีมีแต่กำไร

จากการใช้เวลาเป็น

ขยายสู่ระบบแห่งการดำเนินชีวิตเป็น

"คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น"ยังไม่พอ

ต้องสื่อสารเป็นตัวช่วย

ดูเป็น ฟังเป็น คือจุดเริ่มของการศึกษา

การดำเนินชีวิตเป็น จะไม่สมบูรณ์

ถ้าขาดเสพเป็น และเสวนาเป็น

'เป็น'คือพอดี ในมัชฌิมาปฏิปทา

๕๒

๕๒

๕๔

๕๖

๕๙

๖๒

บทที่ ๖ พรที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

พรคืออะไร ทำอย่างไรจะได้พร

ถ้าอธิษฐานเป็น จะเอาพร ๔ หรือพร ๕ ก็ได้

เคล็ดลับของการมีอายุยืน

ได้อะไรจึงจะคุ้มค่ากับเวลาที่ผ่านไป

ทรัพย์แท้คือทรัพย์ภายใน พลังแท้คือความเป็นไท

ความสุขที่สั่งให้ได้จริง คืออย่างไร

๖๕

๖๕

๖๘

๗๒

๗๕

๗๙

๘๓

(๔)

ทำอย่างไรจะหายโกรธ

๑. นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ
๒. พิจารณาโทษของความโกรธ
๓. นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ
๔. พิจารณาว่าความโกรธคือการสร้างทุกข์
และเป็นการลงโทษตัวเองให้สนใจศัตรู
๕. พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน
๖. พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของ
๗. พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสา
๘. พิจารณาอนิสงส์ของเมตตา
๙. พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ
๑๐. ปฏิบัติทานคือการให้หรือแบ่งปันสิ่งของ

รักษาใจยามป่วยไข้

ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย

ธรรมกถาสำหรับญาติของผู้ป่วย

พรปีใหม่

โพชฌงค์: พุทธวิธีเสริมสุขภาพ

พุทธวิธีเสริมสุขภาพ

องค์แห่งการตรัสรู้และสุขภาพที่สมบูรณ์

(๕)

เส้นทางมาของกำไร	๔๓
ต้องค่อยสะสมไปตามเวลา	๔๓
อยู่ที่รู้จักใช้นิจจังหรือไม่	๔๖
คือโอกาสก้าวหน้าของชีวิต	๔๘
แต่มีแต่กำไร	๕๒
น	
หังการดำเนินชีวิตเป็น	๕๒
แก้ปัญหาเป็น"ยังไม่พอ	
ด้วย	๕๔
จุดเริ่มของการศึกษา	๕๖
น จะไม่สมบูรณ์	
และเสวนาเป็น	๕๙
ชฌมาปฏิบัติ	๖๒
ธีแก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี	๖๕
างไรจะได้พร	๖๕
ะเอาพร ๔ หรือพร ๕ ก็ได้	๖๘
อายุยืน	๗๒
กับเวลาที่ผ่านไป	๗๕
ภายใน พลังแท้คือความเป็นไท	๗๙
จริง คืออย่างไร	๘๓

(๔)

ทำอะไรจะหายโกรธ	๘๗
๑. นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ	๘๘
๒. พิจารณาโทษของความโกรธ	๙๐
๓. นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ	๙๒
๔. พิจารณาว่าความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู	๙๔
๕. พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน	๙๗
๖. พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า	๙๙
๗. พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ	๑๐๓
๘. พิจารณาอนิสงส์ของเมตตา	๑๐๔
๙. พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ	๑๐๖
๑๐. ปฏิบัติทานคือการให้หรือแบ่งปันสิ่งของ	๑๐๘
รักษาใจยามป่วยไข้	๑๑๑
ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย	๑๑๑
ธรรมกถาสำหรับญาติของผู้ป่วย	๑๒๓
พรปีใหม่	๑๓๒
โพชฌงค์: พุทธวิธีเสริมสุขภาพ	๑๕๕
พุทธวิธีเสริมสุขภาพ	๑๖๑
องค์แห่งการตรัสรู้และสุขภาพที่สมบูรณ์	๑๖๔

(๕)

องค์ประกอบที่ ๑	สติ	๑๖๕
องค์ประกอบที่ ๒	สัมมวิจยะ	๑๖๗
องค์ประกอบที่ ๓	วิริยะ	๑๗๐
องค์ประกอบที่ ๔	ปิติ	๑๗๐
องค์ประกอบที่ ๕	บัสสัทธิ	๑๗๑
องค์ประกอบที่ ๖	สมาธิ	๑๗๓
องค์ประกอบที่ ๗	อุเบกขา	๑๘๑

บูรณาการองค์ประกอบให้เกิดสุขภาพเป็นองค์รวม	๑๘๔
--	-----

ภาคผนวก	๑๙๓
โพชนังคปริตร	๑๙๓
โพชนังคปริตร (แปล)	๑๙๔

พรตลอดปี ชีวิตดีตลอดไป*

ขอเจริญพร ท่านอาจารย์แพทย์ แพทย์
ท่านผู้สนใจใฝ่ธรรมทุกท่าน

รายการที่นิมนต์อาตมภาพมาพูด
ว่ารายการแทรกก็ได้ หรือจะเรียกว่า
แล้วแต่ว่าจะพิจารณาในแง่ไหน คือ

ถ้ามาถึงรายการประจำที่นี้ก็เป็
ว่าทางวิชาการ ได้ทราบว่ามี การประ
อย่างสม่ำเสมอ เพราะฉะนั้นถ้าเป็นไป
จะต้องเป็นการประชุมทางวิชาการอีก

* ปาฐกถาพิเศษ ณ โรงพยาบาลศิริราช เมื่อวันที่
ในชื่อว่า **พรปีใหม่**

ดิ	๑๖๕
มมวิยะ	๑๖๗
ริยะ	๑๗๐
ดิ	๑๗๐
สสทธิ	๑๗๑
มาธิ	๑๗๓
เบกขา	๑๘๑

บให้เกิดสุขภาพเป็นองค์รวม ๑๘๔

๑๕๓

๑๙๓

๑๙๔

พรตลอดปี ชีวิตดีตลอดไป*

ขอเจริญพร ท่านอาจารย์แพทย์ แพทย์ พยาบาล และ
ท่านผู้สนใจใฝ่ธรรมทุกท่าน

รายการที่นิมนต์อาตมาพามาพูดวันนี้ จะเรียกว่ารายการแทรกก็ได้ หรือจะเรียกว่ารายการพิเศษก็ได้
แล้วแต่ว่าจะพิจารณาในแง่ไหน คือ

ถ้ามาถึงรายการประจำที่นี้ก็เป็รายการที่เรียกว่าทางวิชาการ ได้ทราบว่ามีการประชุมทางวิชาการ
อย่างสม่ำเสมอ เพราะฉะนั้นถ้าเป็นไปตามปกติ วันนี้ก็
จะต้องเป็นการประชุมทางวิชาการอีก

* ปาฐกถาพิเศษ ณ โรงพยาบาลศิริราช เมื่อวันที่ ๔ มกราคม ๒๕๓๔
ในชื่อว่า **พรปีใหม่**

เมื่อมีการนิมนต์พระมาก็ถือว่าเป็นรายการแทรก และเมื่อเรียกอย่างให้เกียรติ ก็เรียกว่าเป็นรายการพิเศษ อันนี้ก็แล้วแต่ เรียกได้ทั้ง ๒ อย่าง

ทีนี้ สำหรับรายการประจำซึ่งเป็นรายการทางวิชาการที่นับว่าหนักหน่อนั้น มาวันนี้ท่านผู้จัดก็คงจะต้องการให้รู้สึกเบาๆ สบายๆ จึงให้มาพูดเรื่องที่เพลิดเพลิน เจริญใจหรือเรื่องที่ดั่งาม เรียกว่า *พรปีใหม่* คือเป็นเรื่องที่ทำให้จิตใจสบายมีความสุข เพราะฉะนั้นถึงจะเป็นรายการแทรกก็เป็นรายการแทรกในทางที่ดั่งาม แทรกเสริมแทรกแล้วก็เสริมให้มีกำลังใจที่จะทำงานประชุมทางวิชาการให้ได้ผลดียิ่งขึ้นไป ถ้าหากว่าได้ผลอย่างนั้นจริง ก็เป็นเรื่องที่น่าอนุโมทนา

อย่างไรก็ตามเรื่องที่ให้มาพูดนี้ ก็เป็นการมาพูดในรายการทางวิชาการ เพราะฉะนั้น แม้ว่าจะพูดเรื่องที่สบายๆ ก็จริง แต่ก็อาจจะมีการพูดในเชิงวิชาการบ้าง คือให้มีเนื้อหาเป็นคล้ายๆ กิจวิชาการ

เรื่องที่พูดนี้ท่านตั้งชื่อให้ว่า *พรปีใหม่* มาให้พรกันใครๆ ก็ชอบ

บทที่ ๑ จบดูลชีวิต

เตรียมปิดงบดุล วางแผนหารายได้

ความจริงนั้น เรื่องพรก็เป็นเรื่องเหมือนกัน จะพูดในเชิงวิชาการก็ได้ แต่ว่าคำว่า “พร” มีความหมายอย่างไร ก็ให้พูดในแง่ภาษาอย่างเดียวก็คงต้องไม่ เพราะว่าคำว่าพรนี้ในภาษาของพระใช้อย่างที่คนไทยใช้กัน อันนี้จะเป็นอย่างที่ได้พูดกัน แต่เฉพาะในวันนี้ พรที่จะให้เกี่ยวกับปีใหม่

ปีใหม่เป็นเรื่องเกี่ยวกับกาลเวลา เวลาขนาดใหญ่ คือขนาดที่เรียกกันเป็นเปลี่ยนปี พ.ศ. จากปี พ.ศ. ๒๕๓๓ มาเป็น

กาลเวลาที่ยาวนานอย่างนี้ มีความมองในแง่ของพวกนักธุรกิจในเรื่องเกี่ยวถือว่าสำหรับเวลาที่ผ่านไปหนึ่งปีนี้ จะได้มีการตรวจสอบ มีการทำงบดุล

นิมนต์พระมาก็ถือว่าเป็นรายการแทรก
งให้เกียรติ ก็เรียกว่าเป็นรายการพิเศษ
กันได้ทั้ง ๒ อย่าง

รับรายการประจำซึ่งเป็นรายการทาง
นักน้อยนั้น มาวันนี้ท่านผู้จัดก็คงจะ
สบายๆ จึงให้มาพูดเรื่องที่เพลิดเพลิน
ที่ดงาม เรียกว่า **พรปีใหม่** คือเป็นเรื่องที่
มีความสุข เพราะฉะนั้นถึงจะเป็นราย
รายการแทรกในทางที่ดงาม แทรกเสริม
ให้มีกำลังใจที่จะทำงานประชุมทางวิชา
กันไป ถ้าหากว่าได้ผลอย่างนั้นจริง ก็เป็น
มา

ความเรื่องที่ให้มาพูดนี้ ก็เป็นการมาพูด
รายการ เพราะฉะนั้น แม้ว่าจะพูดเรื่องที่
ก็อาจจะมีการพูดในเชิงวิชาการบ้าง คือ
ง่าย ๆ กึ่งวิชาการ

นี้ท่านตั้งชื่อให้ว่า **พรปีใหม่** มาให้พรกัน

บทที่ ๑ งบุคคลชีวิต

เตรียมปิตงบุคคล วางแผนหารายได้ต่อไป

ความจริงนั้น เรื่องพรก็เป็นเรื่องที่มีเนื้อหาสาระ
เหมือนกัน จะพูดในเชิงวิชาการก็ได้ แม้แต่เพียงจะถาม
ว่าคำว่า “พร” มีความหมายอย่างไร ก็เป็นเรื่องที่น่าศึกษา
พูดในแง่ภาษาอย่างเดียวก็คงต้องใช้เวลาเยอะแล้ว
เพราะว่าคำว่าพรนี้ในภาษาของพระไม่ได้มีความหมาย
อย่างที่คนไทยใช้กัน อันนี้จะเป็นอย่างไร ถ้ามีเวลาก็คง
ได้พูดกัน แต่เฉพาะในวันนี้ พรที่จะให้พูดเป็นเรื่องพรที่
เกี่ยวกับปีใหม่

ปีใหม่เป็นเรื่องเกี่ยวกับกาลเวลา และเป็นกาล
เวลาขนาดใหญ่ คือขนาดที่เรียกกันเป็นปี ๆ เลย คือเรา
เปลี่ยนปี พ.ศ. จากปี พ.ศ. ๒๕๓๓ มาเป็น ๒๕๓๔

กาลเวลาที่ยาวนานอย่างนี้ มีความหมายมาก ถ้า
มองในแง่ของพวกนักธุรกิจในเรื่องเกี่ยวกับการเงิน เขา
ถือว่าสำหรับเวลาที่ผ่านไปหนึ่งปีนี้ จะต้องมีการทำบัญชี
มีการตรวจสอบ มีการทำงบดุล

การทำงานบุญนี้เป็นเรื่องสำคัญที่ทำให้ทราบฐานะทางการเงิน เวลาที่ผ่านมาไป ๑ ปีนั้น อาจจะเป็นปีงบประมาณ หรือปีปฏิทินก็ได้ บางทีสองอย่างนี้บางครั้งก็มาลงในเวลาเดียวกัน ซึ่งในเรื่องทางบัญชีก็เป็นเวลาที่เขาทำงบดุล

ถ้าหันมามองดูชีวิตของเรา ก็เป็นเรื่องที่น่าจะทำงานบุญเหมือนกัน คือน่าจะมีการทำงานบุญของชีวิตว่าในเวลา ๑ ปีที่ผ่านมา ชีวิตของเราได้มากหรือเสียมาก กำไรหรือขาดทุน อันนี้เป็นเรื่องหนึ่งที่น่าพิจารณา

ไม่ใช่ทำงานบุญเฉพาะชีวิตเท่านั้น สังคมก็เช่นเดียวกัน อย่างสังคมไทยของเราเนี่ย เวลาผ่านไป ๑ ปี เราเจริญขึ้นหรือเสื่อมลง และที่ว่าเจริญหรือเสื่อมนั้น เจริญในด้านไหน เสื่อมในด้านไหน นี่เป็นเรื่องที่น่าจะได้มาพิจารณา

ถ้าเราเอาเวลาที่ผ่านไป และเวลาที่เปลี่ยนปีนี้ มาใช้สำหรับตรวจสอบอย่างนี้คิดว่าจะมีประโยชน์กว่าการที่ปล่อยเวลาผ่านไปเฉย ๆ มิฉะนั้น วันเวลาที่จะผ่านไป ๆ โดยไม่ได้มีการตรวจสอบ และไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย

ดังจะเห็นว่า เมื่อเวลาผ่านไปและเรามีการสมมติกันว่า จะรับปีใหม่ส่งท้ายปีเก่า ก็มีการสนุกสนานรื่นเริง บางทีการสนุกสนานรื่นเริงนั้นก็เป็นเรื่องที่ดีก็แต่ว่าผ่าน ๆ

ไป เป็นเรื่องของการบินเหิงอย่างเดียว แทนที่จะทำให้เจริญก้าวหน้าองงามไพบูลย์ เป็นว่าเสื่อมทรามลงไป

จะเห็นว่า คนจำนวนมากเข้าหรือทะเลาะวิวาท ยิ่งพัวพันกันตายตอนปี เจริญก้าวหน้า พอถึงปีใหม่กลายเป็นหรือสนุกเกินขนาด เกิดทะเลาะเบาะแปปปีใหม่ฉลองจะให้เจริญรุ่งเรือง กลายเป็นไปอย่างหนัก นี่เรียกว่าเป็นการปฏิบัติถูกต้อง

สำหรับกาลเวลาที่ผ่านไปนี้ คให้เกิดความเจริญก้าวหน้าทางพระทัยด้วยความไม่ประมาท เมื่อไม่ประมาทการตรวจสอบ พอตรวจสอบแล้ว เราก็ไปนี้เป็นอย่างไร ส่วนที่ผ่านไปแล้วย่ำชีวิตดูซิ ว่ามันได้มากหรือเสียมาก กำไรแล้วก็จะได้มาวางแผนต่อไปข้างหน้าว่า

คุณนี้เป็นเรื่องสำคัญที่ทำให้ทราบฐานะที่ผ่านไป ๑ ปีนั้น อาจจะเป็นปีงบประมาณก็ได้ บางทีสองอย่างนี้บางครั้งก็มาลงซึ่งในเรื่องทางบัญชีก็เป็นเวลาที่เขาทำ

ของดูชีวิตของเรา ก็เป็นเรื่องที่น่าจะทำ น่าจะมีการทำงานบุคคลของชีวิตว่าในเวลาชีวิตของเราได้มากหรือเสียมาก กำไรหรือเรื่องหนึ่งที่น่าพิจารณา

จุดเฉพาะชีวิตเท่านั้น สังคมก็เช่นเดียว ของเรานี้ เวลาผ่านไป ๑ ปี เราเจริญอะไรที่ว่าเจริญหรือเสื่อมนั้น เจริญในด้านไหน นี่เป็นเรื่องที่น่าจะได้มาพิจารณา เวลาที่ผ่านมา และเวลาที่เปลี่ยนปีนี้ มาอย่างนี้คิดว่าจะมีประโยชน์กว่าการไปเฉย ๆ มิฉะนั้น วันเวลาที่จะผ่านไป ๆ ตรวจสอบ และไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย

ว่า เมื่อเวลาผ่านไปและเรามีการสมมติส่งท้ายปีเก่า ก็มีการสนุกสนานรื่นเริง รื่นเริงนั้นก็เป็นเรื่องที่สักแต่ผ่านไป ๆ

ไป เป็นเรื่องของการบันเทิงอย่างเดียว เป็นการมัวเมา แทนที่จะทำให้เจริญก้าวหน้าองงามในทางชีวิต ก็กลายเป็นว่า เสื่อมทรามลงไป

จะเห็นว่า คนจำนวนมากเข้าคุกกันตอนปีใหม่ หรือทะเลาะวิวาท ยิงฟันกันตายตอนปีใหม่ คือแทนที่จะเจริญก้าวหน้า พอถึงปีใหม่กลายเป็นสนุกสนานผิดทาง หรือสนุกเกินขนาด เกิดทะเลาะเบาะแว้งกันเปล่า ๆ ปีใหม่ฉลองจะให้เจริญรุ่งเรือง กลายเป็นว่าเสื่อมตกต่ำลงไปอย่างหนัก นี่เรียกว่าเป็นการปฏิบัติต่อเรื่องเวลาไม่ถูกต้อง

สำหรับกาลเวลาที่ผ่านไปนี้ คนที่จะดำเนินชีวิตให้เกิดความเจริญก้าวหน้าทางพระท่านว่าให้ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท เมื่อไม่ประมาทก็ต้องเริ่มด้วยการตรวจสอบ พอตรวจสอบแล้ว เราก็จะเห็นว่าปีที่ผ่านมาไปนี้เป็นอย่างไร ส่วนที่ผ่านไปแล้วยังอย่างที่ว่าเมื่อถึงบุคคลชีวิตดูซิ ว่ามันได้มากหรือเสียมาก กำไรหรือขาดทุน เสร็จแล้วก็จะได้มาวางแผนต่อไปข้างหน้าว่าจะเอาอย่างไร

ไม่ว่าอดีตหรืออนาคต ก็ต้องปัจจุบันเป็นหลัก

คนเราที่มองเรื่องของกาลเวลานี้ เวลาพูดถึงปีเก่า และปีใหม่ ก็จะไปเน้นเรื่องอดีตและอนาคตมาก ปีเก่าก็มองเป็นเรื่องอดีต และปีใหม่ก็มองเป็นเรื่องอนาคต

ปีเก่าเป็นเรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว เราก็นึก เราก็อยาก จะให้เป็นเรื่องที่ผ่านมาพ้นกันไปเสียที ก็หมด ๆ ไป เราก็คิด แค้นนั้น คิดว่าให้มันผ่านไป ส่วนปีใหม่เราก็มองไปข้างหน้าด้วยความหวังว่าจะมีความเจริญงอกงาม บางทีก็เป็นการฝันลม ๆ แล้ง ๆ

แต่ความจริงสิ่งที่ปฏิบัติได้คือปัจจุบันเท่านั้น เวลาอดีตเราก็ย้อนกลับไปทำอะไรมันไม่ได้ อนาคตเราก็ยังไปทำอะไรยังไม่ได้ มันไม่ได้อยู่กับเรา สิ่งที่อยู่กับเราแน่นอน ก็คือปัจจุบัน

ในระยะที่ส่งท้ายปีเก่าและขึ้นปีใหม่นี้ เราจะเห็น พฤติกรรมของคนว่า คนส่วนมากจะไม่อยู่กับปัจจุบัน ไม่ได้อยู่กับสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ เวลาที่ตัวมีอยู่ แต่จะพยายามมอง ถึงว่าทำอะไรจะทำให้ผ่านพ้นเก่าให้เป็นอดีตไปเสีย ทั้ง ๆ ที่มันยังไม่ได้เป็น แต่ไม่ปฏิบัติให้เป็นปัจจุบันมันก็เลย เป็นอดีตไป แล้วพร้อมกันนั้นก็หวังไปในอนาคต โดยที่ไม่ยึดปัจจุบันให้แน่นไว้

ถ้าหากว่าเรายึดปัจจุบันให้แน่นไว้ เพราะปัจจุบันอยู่กับเราแน่นอนเมื่ออยู่กับ ปัจจุบันเป็นหลัก อดีตก็就会有ความหมาย

อดีตจะมีความหมายอย่างไร?

อดีตนั้น เมื่อเอาปัจจุบันเป็น หมาในแง่ที่ว่า มันโยงโย่ในทางเหตุ ปัจจุบันนี้เป็นอย่างไรก็เพราะเหตุปัจจัย หรือที่ทำมาในอดีตที่นี้เหตุปัจจัยนี้เราจะ เพื่อที่ว่าเราจะได้ว่า เราทำไมมาเป็น เราจะได้ตรวจสอบว่า อะไรมันยัง อะไร มันขาด อะไรมันเกิน ควรจะแก้ไขอะไร อดีตก็จะเป็นประโยชน์ขึ้นมา

พร้อมกันนี้เราจะเตรียมวางแผน กับปัจจุบันนี้แหละ จึงจะมองเห็นว่าอนาคต อย่างนี้ มีความพร้อมเท่านี้ มีทุนด้านใด ไปอย่างไรต่อไป เสร็จแล้วจึงจะวางแผน

การที่อดีตกับอนาคตมาโยงกับ ปัจจุบันเป็นหลัก นี้แหละจึงจะเป็นก ในเรื่องกาลเวลา

อนาคต ก็ต้องปัจจุบันเป็นหลัก

เรื่องเรื่องของกาลเวลานี้ เวลาพูดถึงปีเก่า
เน้นเรื่องอดีตและอนาคตมาก ปีเก่าก็
และปีใหม่ก็มองเป็นเรื่องอนาคต

เรื่องที่ผ่านมาแล้ว เราก็นึก เราก็อยาก
วนพันกันไปเสียที ก็หมด ๆ ไป เราก็คิด
กันผ่านไป ส่วนปีใหม่เราก็มองไปข้าง
ข้างหน้าว่าจะมีความเจริญงอกงาม บางทีก็
เล็ง ๆ

สิ่งที่ปฏิบัติได้คือปัจจุบันเท่านั้นเวลา
ไปทำอะไรมันไม่ได้ อนาคตเราก็กังไป
ไม่ได้อยู่กับเรา สิ่งที่อยู่กับเราแน่นอน

ทั้งท้ายปีเก่าและขึ้นปีใหม่ เราจะได้เห็น
ว่า คนส่วนมากจะไม่อยู่กับปัจจุบัน ไม่
อยู่ เวลาที่ตัวมีอยู่ แต่จะพยายามมอง
ให้ผ่านพ้นเก่าให้เป็นอดีตไปเสีย ทั้ง ๆ
แต่ไม่ปฏิบัติให้เป็นปัจจุบันมันก็เลย
รื้อรื้อกันนั้นก็หวังไปในอนาคต โดยที่
ไม่ได้

ถ้าหากว่าเรายึดปัจจุบันให้แน่นไว้ ก็เป็นสิ่งที่ทำได้
เพราะปัจจุบันอยู่กับเราแน่นอนเมื่ออยู่กับเราแล้วเราเอา
ปัจจุบันเป็นหลัก อดีตก็มีความหมาย

อดีตจะมีความหมายอย่างไร?

อดีตนั้น เมื่อเอาปัจจุบันเป็นหลัก ก็มีความ
หมายในแง่ที่ว่า มันโยงใยในทางเหตุปัจจัย กล่าวคือ
ปัจจุบันนี้เป็นอย่างไรก็เพราะเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นในอดีต
หรือที่ทำมาในอดีตที่นี้เหตุปัจจัยนี้เราจะต้องสืบสาวหาต้น
เพื่อที่ว่าเราจะได้ว่า เราทำไมมาเป็นอย่างนี้ ด้วยวิธีนี้
เราก็จะได้ตรวจสอบว่า อะไรมันยัง อะไรมันหย่อน อะไร
มันขาด อะไรมันเกิน ควรจะแก้ไขอะไร อะไรเป็นบทเรียน
อดีตก็จะเป็นประโยชน์ขึ้นมา

พร้อมกันนี้เราจะเตรียมวางแผนอนาคต ก็ต้องทำ
กับปัจจุบันนี้แหละ จึงจะมองเห็นว่าอนาคตเรามีแนวโน้ม
อย่างนี้ มีความพร้อมเท่านี้ มีทุนด้านนี้ แล้วควรจะเป็น
ไปอย่างไรต่อไป เสร็จแล้วจึงจะวางแผนได้ถูกต้อง

การที่อดีตกับอนาคตมาโยงกับปัจจุบัน โดยยึด
ปัจจุบันเป็นหลัก นี่แหละจึงจะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง
ในเรื่องกาลเวลา

ถ้าหากว่าอดีตกับอนาคตไม่ยึดปัจจุบันเป็นหลัก อดีตนั้นก็จะเป็นเรื่องที่จม คือถ้าเราไปนึกถึงอดีตเมื่อใด เราจะจมหายไปเลย คือจมไปในอดีตนั้น ถ้าเป็นอนาคต ก็เป็นลอยไป เลื่อนลอยแว้งคว้างหายไปเลย

คนจำนวนมากจะมีชีวิตอย่างที่ทางพระเรียกว่า หวนละห้อยความหลัง หวนละห้อยก็คือมองย้อนไปในอดีต ซึ่งเป็นเรื่องของสิ่งที่ผ่านล่วงไปแล้ว ด้วยความเสียดายอะไรทำนองนั้น แล้วก็มองอนาคตด้วยความฝันเพ้อ อย่างที่เรียกว่าสร้างวิมานในอากาศอะไรทำนองนั้น ทั้งสองอย่างนี้เป็นเรื่องที่ท่านเรียกว่าไม่มีประโยชน์ ฉะนั้น ประโยชน์ก็อยู่ที่การรู้จักทำกับปัจจุบันนี้แหละ

เมื่อหวาดก็ยังมีหวัง เมื่อหวังก็ยังมีหवाद

คนที่มองอนาคตข้างหน้าก็จะเป็นไปในรูปของความหวัง แต่ความหวังนั้นก็จะมีสิ่งหนึ่งที่คู่มาคือความหवाद

ความหवादก็คือความกลัวนั่นเอง เราจะเห็นได้ว่า คนที่มีความหวังนั้นก็จะต้องมีความหवाद ในความหวัง จะมีความหवाद คือหवादว่าสิ่งที่หวังนั้นจะได้หรือไม่ได้ มันจะเป็นอย่างไร แล้วพร้อมกับการที่หवादก็จะมี

ความหวังเหมือนกัน

คนเรานี้ก็จะมีความรู้สึกที่คู่กันคือ ก็จะมีความหวังกับความหवादนี้ เมื่อจะไม่เป็นไปอย่างทีกลัว จะไม่เป็นไปอให้ชุ่มชื่นใจ ถ้าหवादก็มีความเหี่ยวแห้ง ชุ่มชื่น แล้วแต่ว่าจะมีความหวังมากหรือน้อยได้ที่มีความหวังก็มีความหवाद ความหवादก็มีความหวัง ถ้าหवादอให้เหี่ยวแห้งมีความทุกข์มีความบีบคั้นมาก มาก ถ้าหวังโดยไม่มีหवादก็กลายเป็นอย่างที่ว่ามาแล้ว

เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้มีความปัจจุบันซึ่งเป็นไปได้ คือจะต้องมีเหตุปัจจุบันว่า ความหวังนั้นจะเป็นไปได้ ความหวังที่เลื่อนลอย ฉะนั้น คนเราที่อดีตที่ปฏิบัติไม่ถูกต้องนี้เป็นเรื่องสำคัญ

ในระยะปีใหม่นี้ การที่จะมีความหวังและความหवादนี้ ก็เป็นอา สิ่งสำคัญก็คือปัจจุบัน ซึ่งทางพระทศเจเพาะหน้านั้นให้ถูกต้อง ถ้าปฏิบัติให้

อดีตกับอนาคตไม่ยึดปัจจุบันเป็นหลัก
เรื่องที่จม คือถ้าเราไปนึกถึงอดีตเมื่อใด
ลย คือจมไปในอดีตนั้น ถ้าเป็นอนาคต
นลย แคว้งคว้างหายไปเลย

นมากจะมีชีวิตอย่างที่ทางพระเรียกว่า
งหลัง หวนละห้อยก็คือมองย้อนไปใน
ของสิ่งที่ผ่านล่วงไปแล้ว ด้วยความเสีย
นั้น แล้วก็มองอนาคตด้วยความฝันเพ้อ
างวิมานในอากาศอะไรทำนองนั้น ทั้ง
องที่ท่านเรียกว่าไม่มีประโยชน์ ฉะนั้น
ารู้จักทำกับปัจจุบันนี้แหละ

หวัง เมื่อหวังก็ยังมีหวาด

อนาคตข้างหน้าก็จะเป็นไปในรูปของ
มหวังนั้นก็มีสิ่งหนึ่งที่คู่มาคือความ

ก็คือความกลัวนั่นเอง เราจะเห็นได้ว่า
นั้นก็จะต้องมีความหวาด ในความหวัง
คือหวาดว่าสิ่งที่หวังนั้นจะได้หรือไม่ได้
ร แล้วพร้อมกับการที่หวาดก็จะมี

ความหวังเหมือนกัน

คนเรานี้ก็จะมีความรู้สึกที่คู่กันคือเมื่อนึกถึงอนาคต
ก็就会有ความหวังกับความหวาดนี้ เมื่อหวาดเราก็มองว่า
จะไม่เป็นไปอย่างที่เราคิด จะไม่เป็นไปอย่างที่หวาด ก็ทำ
ให้ชุ่มชื่นใจ ถ้าหวาดก็มีความเหี่ยวแห้ง ถ้าหวังก็มีความ
ชุ่มชื่น แล้วแต่ว่าจะมีความหวังมากหรือหวาดมาก แต่
ตราบใดที่มีความหวังก็มีความหวาด และตราบใดที่มี
ความหวาดก็มีความหวัง ถ้าหวาดอย่างเดียวก๊แย ใจจะ
เหี่ยวแห้งมีความสุขที่มีความบีบคั้นมากและมีความเครียด
มาก ถ้าหวังโดยไม่มีความหวาดก็กลายเป็นหวังที่ลม ๆ แล้ง ๆ
อย่างที่ว่ามาแล้ว

เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้มีความหวังชนิดที่โยงกับ
ปัจจุบันซึ่งเป็นไปได้ คือจะต้องมีเหตุปัจจัยที่ให้เห็นได้ใน
ปัจจุบันว่า ความหวังนั้นจะเป็นไปได้อย่างไร ไม่ใช่เป็น
ความหวังที่เลื่อนลอย ฉะนั้น คนเราที่อยู่กับอนาคตหรือ
อดีตที่ปฏิบัติไม่ถูกต้องนี้เป็นเรื่องสำคัญ

ในระยะปีใหม่นี้ การที่จะมีความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่อง
ความหวังและความหวาดนี้ ก็เป็นอารมณ์ของคนทั่วไป
สิ่งสำคัญก็คือปัจจุบัน ซึ่งทางพระท่านให้ปฏิบัติต่อสิ่ง
เฉพาะหน้านั้นให้ถูกต้อง ถ้าปฏิบัติให้ถูกต้องแล้วก็จะทำ

ให้เราสามารถคุมอนาคตได้ เพราะว่าคนที่ใช้ปัจจุบันให้เป็นประโยชน์ก็คือทำเหตุปัจจัยให้สำเร็จผลที่ต้องการ แล้วอนาคตที่ต้องการมันก็จะกลายเป็นเรื่องการวางแผนที่ถูกต้องขึ้นมา

คนก้าวหน้า หรืองานก้าวหน้า

อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญที่อาตมาต้องการพูดในที่นี้ก็คือ การที่เราพูดถึงอดีตนั้น ความมุ่งหมายส่วนหนึ่งอยู่ที่ว่าเราจะทำบดุงชีวิต ทำบดุงสังคมขึ้นมาได้อย่างไร

อย่างชีวิตของเรานี้ แต่ละคนก็อาจจะมีวิธีการสำรวจกันต่าง ๆ บางคนก็จะสำรวจว่า ในด้านของหน้าที่การงานเป็นอย่างไร คนมักจะมองที่จุดนี้มาก คือมองว่าเราได้มีความก้าวหน้าในด้านการงานอย่างไร แต่ที่จริงอันนี้ไม่ใช่เป็นเรื่องเฉพาะตัวของผู้ที่ทำงานเท่านั้น

ที่ว่านี้หมายความว่าเวลาเราพูดถึงความก้าวหน้าในการทำงาน เรามักจะคิดถึงความก้าวหน้าของคนที่ทำงาน แต่อีกส่วนหนึ่งที่สำคัญซึ่งไม่ค่อยจะนึกถึงกันก็คือ ความก้าวหน้าของตัวงาน จึงต้องมองให้ครบทั้งสองอย่าง

คนมักจะคิดกันมากถึงความก้าวหน้าของคนที่ทำ

งาน เช่นว่าจะได้เลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่ง นี่เป็นต้นแต่ตัวงานเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ซึ่งบางทีก็ไม่ได้คิดถึง แต่ว่าที่จริงสิ่งสำคัญ ตัวงาน อย่างน้อยทั้งสองอย่างนี้จะต้องจะเป็นประโยชน์แท้จริงแก่สังคม แก่ประเทศ ตามความมุ่งหมายที่แท้จริงของการทำก้าวหน้าของตัวงาน ว่างานนี้ก้าวหน้าให้เกิดผลเป็นประโยชน์ตามความมุ่งหมาย อันนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมาก

เพราะฉะนั้นเมื่อสำรวจเรื่องงาน ก็จะต้องมองให้ทั่วถึง ไม่ใช่มองเฉพาะของคนทำงาน แต่ต้องมองที่ความก้าวหน้าที่เกิดผลเป็นประโยชน์

ความก้าวหน้าของชีวิต

นอกจากมองที่งานแล้ว คนจำไปที่เรื่องทางเศรษฐกิจ หรือเรื่องการเงิน รวยขึ้นไหม มีเงินมีทองมากขึ้น อนาคตมากขึ้นหรือเปล่า

อนาคตได้ เพราะว่าคนที่ใช้ปัจจุบันให้
 จืดทำเหตุปัจจัยให้สำเร็จผลที่ต้องการ
 การมันก็จะกลายเป็นเรื่องการวางแผน

เรื่องงานก้าวหน้า

ถาม สิ่งสำคัญที่อาตมาต้องการพูดในที่
 พูดถึงอดีตนั้น ความมุ่งหมายส่วนหนึ่ง
 บดุงชีวิต ทำงานบดุงสังคมขึ้นมาได้อย่างไร
 ของเรา呢 แต่ละคนก็อาจจะมึ่ววิธีการ
 บางคนก็จะสำรวจว่า ในด้านของหน้า
 เ่งไร คนมักจะมองที่จุดนี้มาก คือมองว่า
 หน้าในด้านการงานอย่างไร แต่ที่จริง
 เฉพาะตัวของผู้ที่ทำงานเท่านั้น

ยความว่าเวลาเราพูดถึงความก้าวหน้า
 มักจะคิดถึงความก้าวหน้าของคนที่ทำ
 หนึ่งที่สำคัญซึ่งไม่ค่อยจะนึกถึงกันก็คือ
 ตัวงาน จึงต้องมองให้ครบทั้งสองอย่าง
 วกกันมากถึงความก้าวหน้าของคนที่ทำ

งาน เช่นว่าจะได้เลื่อนชั้น เลื่อนตำแหน่งอะไรหรือไม่
 อย่างนี้เป็นต้น แต่ตัวงานเป็นอีกเรื่องหนึ่งต่างหากออกไป
 ซึ่งบางทีก็ไม่ได้คิดถึง แต่ว่าที่จริงสิ่งสำคัญที่จะต้องคิดคือ
 ตัวงาน อย่างน้อยทั้งสองอย่างนี้จะต้องคู่กันไป แต่สิ่งที่
 จะเป็นประโยชน์แท้จริงแก่สังคม แก่ประเทศชาติ หรือ
 ตามความมุ่งหมายที่แท้จริงของการทำงานก็คือ ความ
 ก้าวหน้าของตัวงาน ว่างานนี้ก้าวหน้าไปไหม งานนี้ได้
 เกิดผลเป็นประโยชน์ตามความมุ่งหมายของมันหรือไม่
 อันนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมาก

เพราะฉะนั้นเมื่อสำรวจเรื่องงาน หรือการทำงาน
 ก็จะต้องมองให้ทั่วถึง ไม่ใช่มองเฉพาะความก้าวหน้า
 ของคนที่ทำงาน แต่ต้องมองที่ความก้าวหน้าของงานนั้น
 ที่เกิดผลเป็นประโยชน์

ความก้าวหน้าของชีวิต

นอกจากมองที่งานแล้ว คนจำนวนมากก็จะมอง
 ไปที่เรื่องทางเศรษฐกิจ หรือเรื่องการเงินว่าเราได้เงินเพิ่ม
 ขึ้น รวยขึ้นไหม มีเงินมีทองมากขึ้นไหม มีเงินฝากใน
 ธนาคารมากขึ้นหรือเปล่า

นอกจากนั้นก็อาจจะมองไปที่ด้านร่างกายว่า เราดีขึ้นไหม ในทางสุขภาพร่างกายหรือว่าเสื่อมลง ถ้าเป็นผู้ที่สูงอายุมากขึ้น ก็ย่อมมีโอกาสที่ว่าร่างกายจะทรุดโทรมลง ดังนั้น สำหรับผู้สูงอายุ การคิดในเรื่องของร่างกายอาจจะต้องมากขึ้นโดยพิจารณาในแง่ของความได้ความเสียในทางร่างกายว่าเป็นอย่างไร

นอกจากนั้นก็อาจจะมองในทางสังคมว่าความสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือยอมรับในสังคม ตลอดจนชื่อเสียงของตนเป็นอย่างไร ในปีที่ผ่านมาได้เพิ่มมากขึ้นไหม เป็นชื่อเสียงที่ดั่งามไหม อะไรต่าง ๆ ซึ่งจัดว่าเป็นเรื่องของโลกธรรมอย่างหนึ่ง

ในแง่สังคมนี้ สิ่งหนึ่งที่เรียกว่าเป็นความก้าวหน้า ที่ถูกต้องซึ่งควรสำรวจพิจารณาก็คือ ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในระหว่างมนุษย์ ซึ่งมีใช้มีความหมายเฉพาะการได้ชื่อเสียงสำหรับตน แต่หมายถึงความสัมพันธ์ที่เป็นเนื้อหาสาระในการอยู่ร่วมกันกับเพื่อนมนุษย์นี้ต่างหาก

ที่ว่านี้หมายความว่า จะต้องสำรวจพิจารณาว่า เราได้มีการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นดีขึ้นไหม ได้ทำประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์มากขึ้นหรือเปล่า อันนี้แหละเป็นสิ่งที่น่า

พิจารณา ซึ่งเป็นเนื้อหามากกว่าการได้ของชื่อเสียง

ต่อไปก็เป็นเรื่องของจิตใจ คือสำนึกจิตใจของเรานี้เจริญองงามขึ้น หรือเสื่อมลง มีจิตใจที่สบายเอิบอิ่มผ่องใสมากขึ้นหรือที่สงบเข้มแข็งมั่นคงไหม มีสิ่งที่เรียกว่าราเริงเบิกบานผ่องใสมาน้อยแค่ไหน แยมแจ่มใสได้มากหรือว่ามีจิตใจขุ่นมัวมาก อันนี้เป็นเรื่องหนึ่งที่จะต้องสำรวจว่า เรื่องที่จะใกล้ตัวหลักธรรมมากขึ้น ๆ

อีกด้านหนึ่งก็คือเรื่องของปัญญา ความรู้ความเข้าใจ นอกจากความรู้คุณ การและเรื่องของการงานอาชีพแล้ว ก็คือใจเกี่ยวกับโลกและชีวิต ความรู้เท่าทันสังเหล่านี้ ซึ่งจะต้องสำรวจว่า ปัญญาของเราดีขึ้นหรือไม่ อันนี้ก็เป็นเรื่องที่จะต้องปัญญาเกี่ยวกับความเจริญหรือการพัฒนา

ความเจริญก้าวหน้าของสิ่งต่าง เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกันกับกาลเวลา ก็จะมีประโยชน์ก็ต่อเมื่อได้มีความเจ

นั่นก็อาจจะมองไปที่ด้านร่างกายว่า เราสุขภาพร่างกายหรือว่าเสื่อมลง ถ้าเป็นใน ก็ย่อมมีโอกาสที่ว่าร่างกายจะทรุดสำหรับผู้สูงอายุ การคิดในเรื่องของร่างกายมากขึ้นโดยพิจารณาในแง่ของความได้ร่างกายว่าเป็นอย่างไร

นั่นก็อาจจะมองในทางสังคมว่าความหรือยอมรับในสังคม ตลอดจนชื่อเสียงอะไร ในปีที่ผ่านมาได้เพิ่มมากขึ้นไหม อะไรต่าง ๆ ซึ่งจัดว่าเป็นเรื่องหนึ่ง

มัน สิ่งหนึ่งที่เรียกว่าเป็นความก้าวหน้า การวิจัยพิจารณาก็คือ ความสัมพันธ์ที่ดีหรือช่วยเหลือเกื้อกูลกันในระหว่างมนุษย์ โดยเฉพาะการได้ชื่อเสียงสำหรับตน แต่ความสัมพันธ์ที่เป็นเนื้อหาสาระในการอยู่ร่วมกันนี้ต่างหาก

ถามความว่าจะต้องสำรวจพิจารณาว่าเหลือเกื้อกูลผู้อื่นดีขึ้นไหมได้ทำประโยชน์มากขึ้นหรือเปล่า อันนี้แหละเป็นสิ่งที่น่า

พิจารณา ซึ่งเป็นเนื้อหามากกว่าการได้เพิ่มขึ้นในเรื่องของชื่อเสียง

ต่อไปก็เป็นเรื่องของจิตใจ คือสำรวจในแง่จิตใจว่าจิตใจของเรานี้เจริญงอกงามขึ้น หรือเสื่อมลง เรามีความสุขมีจิตใจที่สบายเอิบอímผ่องใสมากขึ้นหรือเปล่า มีจิตใจที่สงบเข้มแข็งมั่นคงไหม มีสิ่งที่เรียกว่าความปรารถนาเร่งรีบขวนขวายใฝ่ฝันน้อยแค่ไหน เราสามารถยิ้มแย้มแจ่มใสได้มากหรือว่ามีจิตใจขุ่นมัว มีความเครียดมาก อันนี้เป็นเรื่องหนึ่งที่จะต้องสำรวจ ซึ่งรู้สึกว่าเป็นเรื่องที่จะใกล้ตัวหลักธรรมมากขึ้น ๆ

อีกด้านหนึ่งก็คือเรื่องของปัญญา ปัญญาก็คือความรู้ความเข้าใจ นอกจากความรู้ความเข้าใจในวิชาการและเรื่องของการงานอาชีพแล้ว ก็คือความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิต ความรู้เท่าทันสังขาร อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ ซึ่งจะต้องสำรวจว่า ปัญญาหรือความรู้ของเรานั้นดีขึ้นหรือไม่ อันนี้ก็เป็นเรื่องที่จะต้องสำรวจในด้านปัญญาเกี่ยวกับความเจริญหรือการพัฒนาของปัญญานั้น

ความเจริญก้าวหน้าของสิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้ เป็นเรื่องที่เกี่ยวเนื่องกันกับกาลเวลา กาลเวลาที่ผ่านไปจะมีประโยชน์ก็ต่อเมื่อได้มีความเจริญพัฒนาหรือ

เจริญงอกงามมากขึ้น

เพราะฉะนั้น ช่วงระยะของการส่งปีเก่าต้อนรับปีใหม่นี้ จึงเป็นเวลาที่เหมาะสมสำหรับการที่จะมาทบทวนชีวิตกันตามวิธีการอย่างที่กล่าวมานี้ ซึ่งได้พูดมาเพื่อให้ได้มองเห็นหลาย ๆ แง่

บทที่ ๒

สำรวจกำไรของชีวิต

ชีวิตที่ก้าวหน้ามีศรัทธาเป็นพลังนำ

สำหรับในทางธรรม อาตมาจะพูดหนึ่ง เามาให้พิจารณาดูว่าท่านเคยการสำรวจความก้าวหน้าที่ว่ามีกำไรหรืออะไรบ้าง

กำไรหรือความเจริญ หรือการได้พระท่านเรียกว่า วัฑฒิ วัฑฒิก็คือ กำไร ท่านบอกว่ามี ๕ ส่วนที่ควรพิจารณา

๑. ศรัทธา ข้อนี้หลายท่านก็จะมต่อพระศาสนา คือความเชื่อ ความเลื่อมใส ซึ่งในการสำรวจก็จะพูดว่าความเชื่อในเรามีมากขึ้นไหม ถ้าว่าอย่างนี้ก็เป็นกาของทางพระศาสนาโดยตรง

แต่ตามเหตุการณ์ที่ผ่านมา ในที่แล้วนี้ก็ตาม ปีก่อนก็ตาม ในด้านพระอื้อฉาวเกี่ยวกับเรื่องที่ไม่ดีมากมาย ก็ลด

กขึ้น

นั้น ช่วงระยะเวลาของการส่งปีเก่าต้อนรับปี
ลาที่เหมาะสมสำหรับการที่จะมาทำงบบุ
รอย่างทีกล่าวมานี้ ซึ่งได้พูดมาเพื่อให้
ๆ แ่ง

บทที่ ๒

สำรวจกำไรของชีวิต

ชีวิตที่ก้าวหน้ามีศรัทธาเป็นพลังนำ

สำหรับในทางธรรม อาตมาจะยกหลักธรรมสั
หมวดหนึ่ง เอามาให้พิจารณาดูว่าท่านเน้นอะไรบ้าง ใน
การสำรวจความก้าวหน้าที่ว่ามีกำไรหรือไม่ ท่านเน้น
อะไรบ้าง

กำไรหรือความเจริญ หรือการได้เพิ่มขึ้นมา ทาง
พระท่านเรียกว่า *วิฑฒิ* วิฑฒิก็คือ กำไร หรือการเพิ่มพูน
ท่านบอกว่ามี ๕ ส่วนที่ควรพิจารณา

๑. **ศรัทธา** ข้อนี้หลายท่านก็จะมองว่าเป็นศรัทธา
ต่อพระศาสนา คือความเชื่อ ความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย
ซึ่งในการสำรวจก็จะพูดว่าความเชื่อในพระศาสนาของ
เรามีมากขึ้นไหม ถ้าอย่างนี้ก็เป็นการศึกษาในแง่
ของทางพระศาสนาโดยตรง

แต่ตามเหตุการณ์ที่ผ่านมานี้ ในปีที่ผ่านมา คือปี
ที่แล้วนี้ก็ตาม ปีก่อนก็ตาม ในด้านพระศาสนามีแต่ข่าว
อื้อฉาวเกี่ยวกับเรื่องที่ไม่ดีมากมาย ก็ลองสำรวจดูว่าเวลา

เราประสบปัญหา หรือเหตุการณ์ที่ไม่ดีเหล่านี้แล้ว ศรัทธาของเราเป็นอย่างไร ถอยลงไหม ยังเจริญหรือมั่นคงอยู่หรือไม่ ท่านทั้งหลายลองสำรวจดูตัวเอง ว่าเรายังมีจิตใจที่มั่นคงต่อพระศาสนาดีอยู่หรือเปล่า นี่เป็นเรื่องหนึ่งที่น่าพิจารณาตรวจสอบ

อย่างไรก็ตาม โดยแท้จริงแล้วศรัทธาไม่ใช่เรื่องแค่นี้ ศรัทธาก็คือความที่มองเห็นคุณค่าของสิ่งที่ดีงามที่เราเชื่อถือ เรามีความเชื่อถือนในสิ่งที่เราเห็นว่าเป็นคุณค่าเป็นสิ่งที่งามเป็นสิ่งที่ประเสริฐ พระรัตนตรัยหรือพระศาสนานี้ เราเห็นว่ามีคุณค่า เราจึงมีความเชื่อถือ

แต่พระรัตนตรัยนั้น มีความหมายครอบคลุมหลายชั้น สิ่งหนึ่งที่ซ้อนแฝงเป็นแกนอยู่ข้างในของหลักพระรัตนตรัยนั้น ก็คือ ตัวความดีงามนั่นเอง เช่น อย่างการกระทำที่ดีงามหรือตัวกรรมที่เป็นกุศลหรือเป็นธรรม

กรรมคือการกระทำที่ดีงามนี้เรามีความมั่นใจไหม เรามีความมั่นใจในคุณค่าแห่งการกระทำความดีงามของเราไหม เรามีความมั่นใจที่จะทำความดีงามอย่างแน่วแน่มั่นคงหรือเปล่า อันนี้ก็เป็นสิ่งที่สำคัญที่จะต้องสำรวจ เพราะศรัทธาส่วนนี้เป็นพื้นฐานเบื้องต้น เป็นตัวที่ทำให้มีพลัง

ถ้าขาดศรัทธาเสียแล้ว ก็จะต้องหวั่นไหวจะหมดกำลัง ฉะนั้นจึงต้องมีศรัทธา อยู่ในการกระทำสิ่งที่ดีงาม

ศรัทธาในการทำสิ่งที่ดีงามนี้ เมื่อเจาะตรงเข้ามาก็คือ ความเชื่อมั่นในกาหน้าที่ที่ตนเองกำลังทำอยู่ว่างานที่เราทำมีค่าสมควรจะทำ ถ้าเรามีความมั่นใจใเราก็มีกำลังใจที่จะทำ ก็ต้องสำรวจว่าศรัทธา

ศรัทธาที่ว่ามานี้ เมื่อสืบสาวไปถึงศรัทธาในชีวิตนั่นเอง หมายความว่าเมื่อสิ่งที่เราทำ เราก็เห็นคุณค่าของชีวิตของเราอะไร เราอยู่เพื่อทำสิ่งที่ดีงาม สิ่งที่เป็นส่วนรวมเป็นต้น เรามั่นใจในสิ่งที่เรากระทำโดยชน หรือแม้แต่คนที่มองในด้านในว่าเจริญงอกงามพัฒนาขึ้นในทางจิตใจ เป็น

ถ้าเรามั่นใจเชื่อมั่นในสิ่งที่เราทำ เรามีศรัทธาในชีวิตด้วย แล้วศรัทธาอย่างนี้ให้เรามีพลังที่จะเดินหน้าและก้าวต่อไปชีวิตในปีใหม่ที่กำลังจะมาถึง

ทางพระท่านให้สำรวจศรัทธานี้ไว้

หรือเหตุการณ์ที่ไม่ดีเหล่านี้แล้ว ศรัทธา
ไร ถอยลงไหม ยังเจริญหรือมั่นคงอยู่
เลาหลงสำรวจดูตัวเอง ว่าเรายังมีจิตใจ
ศานาดีอยู่หรือเปล่า นี่เป็นเรื่องหนึ่งที่
จลอบ

ถามโดยแท้จริงแล้วศรัทธาไม่ใช่เรื่องแค่นี้
มที่มองเห็นคุณค่าของสิ่งที่ดีงามที่เรา
เชื่อถือในสิ่งที่เราเห็นว่าเป็นคุณค่าเป็น
ประเสริฐ พระรัตนตรัยหรือพระศาสดานี้
เราจึงมีความเชื่อถือ

นตรัยนั้น มีความหมายครอบคลุมหลาย
นแฝงเป็นแกนอยู่ข้างในของหลักพระ
ตัวความดีงามนั่นเอง เช่น อย่างการ
อตัวกรรมที่เป็นกุศลหรือเป็นธรรม

รกระทำที่ดีงามนี้เรามีความมั่นใจไหม
นคุณค่าแห่งการกระทำความดีงามของ
ามมั่นใจที่จะกระทำความดีงามอย่าง
เปล่า อันนี้ก็เป็นสิ่งที่สำคัญที่จะต้อง
ธาส่วนนี้เป็นพื้นฐานเบื้องต้น เป็นตัว

ถ้าขาดศรัทธาเสียแล้ว ก็จะหดหู่ท้อถอย ท้อแท้
จะหมดกำลังใจ ฉะนั้นจึงต้องมีศรัทธา อย่างน้อยมีศรัทธา
ในการกระทำสิ่งที่ดีงาม

ศรัทธาในการทำสิ่งที่ดีงามนี้ เมื่อจำกัดจำเพาะ
เจาะตรงเข้ามาก็คือ ความเชื่อมั่นในการทำงาน หรือต่อ
หน้าที่ที่ตนเองกำลังทำอยู่ว่างานที่เราทำนี้เป็นประโยชน์
มีค่าสมควรจะทำ ถ้าเรามีความมั่นใจในงานของเรา
เราก็มีกำลังใจที่จะทำ ก็ต้องสำรวจว่าศรัทธาตัวนี้เรามีไหม

ศรัทธาที่ว่ามานี้ เมื่อสืบสาวไปให้ถึงที่สุด ก็คือ
ศรัทธาในชีวิตนั่นเอง หมายความว่าเมื่อเห็นคุณค่าของ
สิ่งที่เราทำ เราก็เห็นคุณค่าของชีวิตของเรา ว่าเราอยู่เพื่อ
อะไร เราอยู่เพื่อทำสิ่งที่ดีงาม สิ่งที่เป็นประโยชน์สุขแก่
ส่วนรวมเป็นต้น เรามั่นใจในสิ่งที่เรากระทำนี้ว่าเป็นประ
โยชน์ หรือแม้แต่คนที่มองในด้านในว่าชีวิตของเรานี้
เจริญงอกงามพัฒนาขึ้นในทางจิตใจ เป็นต้น

ถ้าเรามั่นใจเชื่อมั่นในสิ่งที่เราทำอยู่นี้ ก็จะทำให้
เรามีศรัทธาในชีวิตด้วย แล้วศรัทธาอย่างนี้แหละก็จะทำ
ให้เรามีพลังที่จะเดินหน้าและก้าวต่อไป ในการดำเนิน
ชีวิตในปีใหม่ที่กำลังจะมาถึง

ทางพระท่านให้สำรวจศรัทธานี้เป็นข้อที่ ๑ เลยว่า

ศรัทธาของเราเพิ่มขึ้นไหม อย่างน้อยมันยังเข้มแข็งมันคงอยู่หรือไม่ เพราะมันจะเป็นตัวที่ทำให้ชีวิตของเรามีเครื่องหล่อเลี้ยง มีกำลังต่อไป เรืองกาย ๆ ก็คือกำลังใจอยู่ที่ศรัทธานี้เป็นเบื้องต้น

๒. ศิล ต่อไปท่านก็ให้สำรวจศิลปะ ศิลก็คือความประพฤติที่แสดงออกทางกาย วาจา และความสัมพันธ์กับคนอื่นในสังคม การไม่เบียดเบียนผู้อื่น อย่างน้อยที่สุดจะต้องสำรวจว่าในการดำเนินชีวิตที่ผ่านมาเรามีการเบียดเบียนผู้อื่นน้อย หรือน้อยลง หรือไม่เบียดเบียนผู้อื่นเลย เรายังรักษาสถานะนี้ได้ไหม

สำรวจในแง่ลบก่อนว่า เรานี้ดำเนินชีวิตโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น เราพยายามทำตนให้ห่างเหินจากการเบียดเบียนให้มากที่สุดทั้งโดยตรงก่อนแล้วต่อไปก็โดยอ้อม

จากนั้นในทางบวกก็คือ การเกื้อกูลผู้อื่น การสัมพันธ์กับผู้อื่นในทางที่ดีงามและการทำประโยชน์แก่ผู้อื่น

พูดง่าย ๆ เรื่องศิลปะก็คือการพัฒนาในด้านกาย วาจา โดยเฉพาะในขั้นต้นก็คือ ด้านสังคม ซึ่งจะต้องสำรวจว่าเราได้เพิ่มหรือก้าวหน้าขึ้นไหม ในการทำประโยชน์ หรือสัมพันธ์กับผู้อื่นในทางที่ดีงาม

๓. สุตะ สุตะคือความรู้ หมายถึงค วิชาการ สำหรับตำรา ข้อมูลข่าวสาร ก็รู้ทำงานทำการ เรารู้เพิ่มมากขึ้นเกี่ยวกับ การมานี้ ความรู้ทางวิชาการ ความรู้ที่ การงาน ข่าวสารข้อมูลต่าง ๆ ที่จะเป็ การดำเนินชีวิต ตลอดจนหลักธรรมคำสอน ศาสนา ที่จะเอามาใช้ในการพัฒนาชีวิต ความเข้าใจเพิ่มขึ้นหรือเปล่า

เมื่อการให้หรือสละได้ กลายเป็นคว

๔. จาคะ ให้สำรวจเรื่องจาคะ ใ กลั ่ ๆ กับศิลปะ แต่เป็นสิ่งที่สละออกไป เช่น เป็นต้นในข้อนี้ก็สำรวจดูว่าเราได้ช่วยเหลือ แก่เพื่อนมนุษย์แค่ไหนเรามีน้ำใจช่วยเหลือ สุขของเราให้ผู้อื่นได้มากขึ้น มีความเห็น

อาการอย่างหนึ่งที่แสดงถึงความ ลงที่สำคัญก็คือ สามารถสละความสุข ่ เกิดความสุขแก่ผู้อื่น ความก้าวหน้าที่ดี ่ คือ ตรวจสอบว่า เราสามารถหาความสุข ่ สุขแก่ผู้อื่นไหม

นี้เพิ่มขึ้นไหม อย่างน้อยมันยังเข้มแข็งมัน เพราะมันจะเป็นตัวที่ทำให้ชีวิตของเรามี มีกำลังต่อไป เรียกว่า ๗ ก็คือกำลังใจ เป็นเบื้องต้น

ต่อไปท่านก็ให้สำรวจศีล ศีลก็คือความ ออกทางกาย วาจา และความสัมพันธ์ คม การไม่เบียดเบียนผู้อื่น อย่างน้อยที่ จ्ञว่าในการดำเนินชีวิตที่ผ่านมาเรามีการ เบียดเบียนผู้อื่นหรือไม่เบียดเบียนผู้อื่น สถานะนี้ได้ไหม

นแง่ลบก่อนว่า เราดำเนินชีวิตโดยไม่ เราพยายามทำตนให้ห่างเหินจากการ อกที่สุดทั้งโดยตรงก่อนแล้วต่อไปก็โดยอ้อม ในทางบวกก็คือ การเกื้อกูลผู้อื่น การสัม- ทางที่ดีงามและการทำประโยชน์แก่ผู้อื่น ๗ เรื่องศีลนี้ก็คือการพัฒนาในด้านกาย ะในขั้นต้นก็คือ ด้านสังคม ซึ่งจะต้อง พิ่มหรือก้าวหน้าขึ้นไหม ในการทำประ- ณ์กับผู้อื่นในทางที่ดีงาม

๓. สุตะ สุตะคือความรู้ หมายถึงความรู้ประเภท วิชาการ ตำหรับตำรา ข้อมูลข่าวสาร ก็สำรวจดูว่า เรา ทำงานทำการ เรารู้เพิ่มมากขึ้นเกี่ยวกับที่เราทำงานทำ การมานี้ ความรู้ทางวิชาการ ความรู้ที่เกี่ยวกับหน้าที่ การงาน ข่าวสารข้อมูลต่าง ๆ ที่จะเป็นประโยชน์ต่อ การดำเนินชีวิต ตลอดจนหลักธรรมคำสอนของพระพุทธ ศาสนา ที่จะเอามาใช้ในการพัฒนาชีวิต เรามีความรู้ ความเข้าใจเพิ่มขึ้นหรือเปล่า

เมื่อการให้หรือสละได้ กลายเป็นความสุข

๔. จาคะ ให้สำรวจเรื่องจาคะ จาคะนี้เป็นตัวที่ ใกล้เคียง ๆ กับศีล แต่เป็นตัวของสละออกไป เช่นสละวัตถุสิ่งของ เป็นต้น ในข้อนี้ก็สำรวจดูว่าเราได้ช่วยเหลือเผื่อแผ่เกื้อกูล แก่เพื่อนมนุษย์แค่ไหนเรามีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น สละความ สุขของเราให้ผู้อื่นได้มากขึ้น มีความเห็นแก่ตัวลดลงไหม

อาการอย่างหนึ่งที่แสดงถึงความเห็นแก่ตัวที่ลด ลงที่สำคัญก็คือ สามารถสละความสุขของตัวเองเพื่อให่ เกิดความสุขแก่ผู้อื่น ความก้าวหน้าที่ต้องสำรวจในข้อนี้ก็ คือ ตรวจสอบว่า เราสามารถหาความสุขจากการให้ความ สุขแก่ผู้อื่นไหม

คนเรานี้ตามปกติ เมื่อยังไม่ได้พัฒนา ก็เป็นธรรมดาที่จะมีความสุขจากการได้ คือจะต้องเอา เมื่อเอาหรือหามาได้ หรือได้รับจากเขาแล้วจึงจะมีความสุข

แต่คนที่พัฒนาตนเองจะมีคุณธรรมเกิดขึ้น โดยมีสภาพจิตใจอย่างใหม่เกิดขึ้นมา คือความสามารถที่จะมีความสุขจากการให้แก่ผู้อื่น เช่นพ่อแม่รักลูก เมื่อพ่อแม่ให้แก่ลูกแล้วพ่อแม่ก็มีความสุข โดยไม่ได้รู้สึกเสียดาย

ทำไมคนเราจะต้องเอาแล้วจึงจะมีความสุข ที่จริงในชีวิตประจำวันของเราก็มียาวอยู่แล้ว ได้แก่พ่อแม่นี้เอง พ่อแม่นั้นเมื่อให้แก่ลูกแล้วก็มีสุข ทำไมเมื่อพ่อแม่ให้แก่ลูกแล้ว จึงไม่เสียดาย หรือไม่มีความสุขทุกข์ คำตอบก็คือ เพราะพ่อแม่มีความรักลูก ตกลงปัจจัยตัวสำคัญที่จะทำให้เรามีความสุขจากการให้ก็คือ การที่เรามีความรัก

เมื่อเรามีความรัก มีความเมตตาต่อผู้อื่น เราให้ใครเราก็มีความสุขจากการให้แก่ผู้นั้น ถ้าเรารักเพื่อน รักพี่น้อง เมื่อเราให้แก่เพื่อนให้แก่พี่น้อง เราก็มีความสุขจากการให้นั้น

ทีนี้ถ้าเรารักเพื่อนมนุษย์ มีความรักกว้างขวางออกไปเท่าใด เราก็สามารถมีความสุขจากการให้ได้มาก

ขึ้นเท่านั้น ต่อไปเราเห็นผู้อื่นมีความสุข เราก็คือจิตใจที่มีการพัฒนาขึ้นมา

สูงขึ้นไปจากนั้น ก็คือการสละละวางการมีจิตใจที่เป็นอิสระมากขึ้น โดยเฉพาะตกเป็นทาสของวัตถุ

ตามธรรมดาแต่ก่อนนี้เราจะมีควาอาศัยวัตถุ ต้องมีสิ่งของมาเราจึงจะมีควาเราอยู่กับตัวเองไม่มีความสุข ต้องมีสิ่งปรนดั้น ภาย แต่เมื่อเราพัฒนาใจของเราขึ้นเป็นอิสระมากขึ้น สามารถปล่อยสละเราที่มีความสุขอยู่ในตัวของตัวเองอย่างป็นนี้ก็คือการเป็นทาสของวัตถุหรือสิ่งภายนั่นเอง

ที่ว่ามานี้ก็คือเรื่องของจาคะ ซึ่งได้มาตามลำดับจนถึงขั้นของการที่มีจิตใจปล่อยวางได้มากขึ้น ซึ่งเป็นการพัฒนาไปอีกระดับหนึ่ง

ได้ตามปกติ เมื่อยังไม่ได้พัฒนา ก็เป็นความสุขจากการได้ คือจะต้องเอา เมื่อเอารื้อได้รับจากเขาแล้วจึงจะมีความสุข

พัฒนาตนเองจะมีคุณธรรมเกิดขึ้น โดยมีเงาใหม่เกิดขึ้นมา คือความสามารถที่จะมีรื้อให้แก่ผู้อื่น เช่นพ่อแม่รักลูก เมื่อพ่อแม่แม่ก็มีความสุข โดยไม่ได้รู้สึกเสียตาย

เราจะต้องเอาแล้วจึงจะมีความสุข ที่จริงมันของเราก็มีตัวอยู่อย่างอยู่แล้ว ได้แก่พ่อวันเมื่อให้แก่ลูกแล้วก็มีความสุข ทำไมเมื่อแล้ว จึงไม่เสียตาย หรือไม่มีความสุขทุกข์ คำว่าพ่อแม่มีความรักลูก ตกลงปัจจัยตัวเรามีความสุขจากการให้ก็คือ การที่เรา

ความรัก มีความเมตตาต่อผู้อื่น เราให้ใครจากการให้แก่ผู้อื่น ถ้าเรารักเพื่อน รักพี่น้อง ให้แก่พี่น้อง เราก็มีความสุขจากการให้

รักเพื่อนมนุษย์ มีความรักกว้างขวาง เราก็สามารถมีความสุขจากการให้ได้มาก

ขั้นเท่านั้น ต่อไปเราเห็นผู้อื่นมีความสุข เราก็มีความสุขนี้ก็คือจิตใจที่มีการพัฒนาขึ้นมา

สูงขึ้นจากนั้น ก็คือการสละละวาง ซึ่งหมายถึงการมีจิตใจที่เป็นอิสระมากขึ้น โดยเฉพาะการที่ไม่ต้องตกเป็นทาสของวัตถุ

ตามธรรมดาแต่ก่อนนี้เราจะมีสุขได้เราต้องอาศัยวัตถุ ต้องมีสิ่งของมาเราจึงจะมีความสุข ถ้าพึงใจเราอยู่กับตัวเองไม่มีความสุข ต้องมีสิ่งปรนเปรอตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่เมื่อเราพัฒนาใจของเราขึ้น จิตใจของเราเป็นอิสระมากขึ้น สามารถปล่อยสละละวางสิ่งต่าง ๆ เราก็มีความสุขอยู่ในตัวของตัวเองอย่างเป็นอิสระได้มากขึ้น นี่ก็คือการเป็นทาสของวัตถุหรือสิ่งภายนอกน้อยลง ๆ นั้นเอง

ที่ว่ามานี้ก็คือเรื่องของจาคะ ซึ่งได้แสดงความหมายมาตามลำดับจนถึงขั้นของการที่มีจิตใจเป็นอิสระสละวางปล่อยวางได้มากขึ้น ซึ่งเป็นการพัฒนาของจิตใจสูงขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง

ถึงมีความรู้ แต่ไม่มีปัญญา ก็ก้าวหน้ายาก

๕. ปัญญา ปัญญาแตกต่างจากสุตะ สุตะคือ ความรู้ที่เป็นเรื่องของผู้อื่นถ่ายทอดให้เรามา ส่วนปัญญาคือความรู้เข้าใจที่เป็นเนื้อแท้ในใจของเราเอง ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ จนถึงขั้นที่สามารถนำเอาความรู้ไปใช้ทำการต่าง ๆ ได้

ความรู้ที่เรียกว่า สุตะ เป็นความรู้ที่เราได้รับจากผู้อื่น เป็นของคนอื่น เราเอามาจากคนอื่น ความรู้ประเภทนี้ ถ้าไม่มีปัญญาก็ใช้ไม่เป็นและไม่ค่อยได้ประโยชน์ คนที่มีปัญญาจึงจะใช้ความรู้ประเภทที่เรียกว่าสุตะได้ ฉะนั้นทางพระท่านจึงแยกความรู้ไว้เป็น ๒ ประเภท

ความรู้ประเภทที่ ๑ คือ ความรู้ประเภท สุตะ ซึ่งแปลตามตัวอักษรว่า สิ่งที่ได้สดับ หรือสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมา หมายถึงความรู้จำพวกข้อมูลข่าวสาร หรือเนื้อหาวิชาการที่ผู้อื่นให้มา เรารับจากผู้อื่นเป็นของคนอื่น เราเอามาจากของคนอื่นทั้งนั้น เป็นของที่ได้รับถ่ายทอดมาจากแหล่งภายนอก

ส่วนความรู้ประเภทที่ ๒ คือ ปัญญา ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจซึมซาบในความรู้ประเภทที่ ๑ และสามารถนำเอาความรู้ประเภทที่ ๑ นั้นไปใช้ประโยชน์ได้

ตลอดจนสามารถเชื่อมโยงความรู้ต่าง ๆ เข้าแล้วสร้างความรู้ใหม่ขึ้นมาได้ ซึ่งเป็นปัญญาลำคัญมาก

ปัญญาเป็นตัวคุมทุกอย่าง เป็นตัวจัดให้พอเหมาะพอดีให้เกิดดุลยภาพ

ในยุคนี้นี้เขาเน้นมากในเรื่องดุลยภาพ สมดุล นับว่าสอดคล้องกับหลักการทางธรณีแล้วดังในกรณีนี้ศรัทธาก็ต้องปรับให้พอสุตะ จาคะต้องพอดีทั้งนั้น

ปัญญานี้เป็นตัวปรับ ถ้ามีปัญญาลดลงให้เข้าที่พอเหมาะพอดีได้ ท่านจึงวางปัญญาคุมสุดท้าย แม้แต่การที่เราจะมีจิตใจเป็นต่าง ๆ ได้ ก็เพราะมีปัญญารู้เท่าทันโลกเท่าทันสังขาร

เมื่อมีจิตใจเป็นอิสระแล้วก็สามารถโดยไม่ขึ้นต่อปัจจัยภายนอก ซึ่งเป็นการที่ลำคัญมาก

แต่ไม่มีปัญญา ก็ก้าวหน้ายาก

ปัญญา ปัญหานี้ต่างจากสุตะ สุตะคือ
ของผู้อื่นถ่ายทอดให้เรา มา ส่วนปัญญา
ที่เป็นเนื้อแท้ในใจของเราเอง ได้แก่
ใจในสิ่งต่าง ๆ จนถึงขั้นที่สามารถนำ
ทำการต่าง ๆ ได้

เรียกว่า สุตะ เป็นความรู้ที่เราได้รับจากผู้
อื่น เราเอามาจากคนอื่น ความรู้ประเภทนี้
ใช้ไม่เป็นและไม่ค่อยได้ประโยชน์ คนที่มี
ความรู้ประเภทที่เรียกว่าสุตะได้ ฉะนั้น
แยกความรู้ไว้เป็น ๒ ประเภท

ประเภทที่ ๑ คือ ความรู้ประเภท สุตะ ซึ่ง
รู้ว่า สิ่งที่ได้สดับ หรือสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมา
จำพวกข้อมูลข่าวสาร หรือเนื้อหาวิชา
เราได้รับจากผู้อื่นเป็นของคนอื่น เราเอา
มาทั้งนั้น เป็นของที่ได้รับถ่ายทอดมา
จาก

รู้ประเภทที่ ๒ คือ ปัญญา ได้แก่ ความ
รอบในความรู้ประเภทที่ ๑ และสามารถ
ประเภทที่ ๑ นั้นไปใช้ประโยชน์ได้

ตลอดจนสามารถเชื่อมโยงความรู้ต่าง ๆ เข้ามาไว้ด้วยกัน
แล้วสร้างความรู้ใหม่ขึ้นมาได้ ซึ่งเป็นปัญญาในระดับที่
สำคัญมาก

ปัญญาเป็นตัวคุมทุกอย่าง เป็นตัวจัดสรรทุกอย่าง
ให้พอเหมาะพอดี ให้เกิดดุลยภาพ

ในยุคนี้เขาเน้นมากในเรื่องดุลยภาพหรือภาวะที่
สมดุล นับว่าสอดคล้องกับหลักการทางธรรมที่ท่านแสดง
ไว้แล้วดังในกรณีนี้ศรัทธาก็ต้องปรับให้พอดี ศีลก็ให้พอดี
สุตะ จากจะต้องพอดีทั้งนั้น

ปัญญานี้เป็นตัวปรับ ถ้ามีปัญญาแล้ว ก็จะจับทุก
สิ่งให้เข้าที่พอเหมาะพอดีได้ ท่านจึงวางปัญญาไว้เป็นตัว
คุมสุดท้าย แม้แต่การที่เราจะมีจิตใจเป็นอิสระละวางสิ่ง
ต่าง ๆ ได้ ก็เพราะมีปัญญารู้เท่าทันโลก รู้เท่าทันชีวิต รู้
เท่าทันสังขาร

เมื่อมีจิตใจเป็นอิสระแล้วก็สามารถมีความสุขได้
โดยไม่ขึ้นต่อปัจจัยภายนอก ซึ่งเป็นการพัฒนาของจิตใจ
ที่สำคัญมาก

จากความสุขแบบพึงพา ก้าวหน้าสู่สุขที่เป็นอิสระ

ในวงการแพทย์ จะเห็นว่าคนไข้จำนวนมากที่มาโรงพยาบาลนั้น ถ้าว่าตามธรรมชาติของเขาก็เป็นเรื่องของการที่ว่าเขาจะต้องมีความทุกข์ เพราะในเวลาที่เป็นเวลานั้นร่างกายหาความสุขไม่ได้ เพราะมันหมดความสามารถที่จะหาความสุขอย่างที่เคยต้องการ

ในเวลาที่เป็นเวลานั้น อยากจะไปเที่ยวไปไหนก็ไม่ได้ แม้แต่อาหารเคยกินเฮอร์ดอร์รี่ก็ไม่อร่อย ฟังดนตรีที่เคยชอบใจว่าไพเราะ บางทีก็กลายเป็นไม่ไพเราะ เห็นเป็นนารำคาญไปเสีย เมื่อมีความเจ็บปวดทุกข์ทรมาน อะไรก็ไม่เอาทั้งสิ้น

ตอนที่มีความเจ็บปวดทุกข์ทรมานนั้นการที่จะหาความสุขโดยอาศัยสิ่งภายนอก ก็ไม่ได้ผลหรือทำไม่ได้ เป็นอันว่าถึงเวลาที่จะต้องหาความสุขที่เป็นภายในของเขาเอง ถ้าเขามีปัญญารู้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ รู้เข้าใจชีวิต รู้จักปล่อยวาง รู้จักทำใจได้ เขาก็จะมีความทุกข์น้อย แล้วก็มีความสุขได้มากขึ้น

บางคนทั้ง ๆ ที่เจ็บไข้ได้ป่วย แต่ไม่ค่อยมีความทุกข์เท่าไร มีจิตใจสบาย ซึ่งท่านที่อยู่ในวงการแพทย์หรือพยาบาลจะเห็นได้ชัด คนไข้บางคนเจ็บป่วยนิด

หน่อยก็ทุกข์ทรมานเหลือเกิน ความเจ็บไข้ก็เลยกลายเป็นมากเป็นการซ้ำเติมตัวเอง

บางคนท้อแท้หมดกำลังใจ แล้วอย่างรวดเร็วจึงส่วนบางคนแม้จะเจ็บปวดมดี รู้จักทำใจ ทำใจด้วยความรู้เท่าทันปล่อยเขาก็สงบสบาย แล้วก็ไม่ใช่เสียกำลังใจ มากก็กลับเป็นเหมือนน้อย ถ้าพอจะหายไ

ฉะนั้นคนเรานี้จะต้องมีหลักที่ยึดไว้ คือ การรู้จักสร้างความเป็นอิสระให้สามได้จากการที่ไม่ต้องอาศัยปัจจัยภายนอก

ยิ่งชีวิตของเราผ่านล่วงกาลเวลา เฒ่าชรามากขึ้น การอาศัยความสุขจากสภาพวัตถุภายนอก ก็ยิ่งทำได้น้อยลง แต่ตรความสุขจากในภายในของตัวเองมากขึ้น ความสุขที่เป็นอิสระ อันนี้คือความเป็นของชีวิต ปัญหานี้แหละเป็นตัวสำคัญ ความเป็นอิสระนี้ พอมีปัญญารู้เท่าทันปล่อยวางสละได้ก็เกิดมีขึ้น

ที่กล่าวมานี้ก็เป็นหลักธรรมต่างสำรวจตัวเอง เพียงเท่านี้ก็สำรวจตัวเรา

แบบพึ่งพา ก้าวหน้าสู่สุขที่เป็นอิสระ

ารแพทย์ จะเห็นว่าคนไข้จำนวนมากที่มา
นั้น ถ้าว่าตามธรรมชาติของเขาก็เป็นเรื่อง
เขาจะต้องมีความทุกข์ เพราะในเวลาที่ย
หาความสุขไม่ได้ เพราะมันหมดความ
ความสุขอย่างที่เคยต้องการ

ที่ป่วยนั้น อยากจะไปเที่ยวไปไหนก็ไม่ได้
ยกินเอร์โดร่อยก็ไม่อร่อย ฟังดนตรีที่เคย
ะ บางทีก็กลายเป็นไม่เพราะ เห็นเป็น
ย เมื่อมีความเจ็บปวดทุกข์ทรมาน อะไรก็

ความเจ็บปวดทุกข์ทรมานนั้นการที่จะหา
ด้วยสิ่งภายนอก ก็ไม่ได้ผลหรือทำไมได้
งานที่จะต้องหาความสุขที่เป็นภายในของ
ปัญญาารู้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ รู้เข้าใจชีวิต รู้จัก
เข้าใจได้ เขาก็จะมีความทุกข์น้อย แล้วก็มี
้น

ัง ๆ ที่เจ็บไข้ได้ป่วย แต่ไม่ค่อยมีความ
จิตใจสบาย ซึ่งท่านที่อยู่ในวงการแพทย์
ะเห็นได้ชัด คนไข้บางคนเจ็บป่วยนิด

หน่อยก็ทุกข์ทรมานเหลือเกิน ความเจ็บไข้แทนที่จะน้อย
ก็เลยกลายเป็นมากเป็นการซ้ำเติมตัวเอง

บางคนท้อแท้หมดกำลังใจ แล้วก็ท้อโทรมลง
อย่างรวดเร็ว ส่วนบางคนแม้จะเจ็บปวดมาก แต่จิตใจเขา
ดี รู้จักทำใจ ทำใจด้วยความรู้เท่าทันปล่อยวางได้ จิตใจ
เขาก็สงบสบาย แล้วก็ไม่ได้เสียกำลังใจ บางทีโรคที่เป็น
มากก็กลับเป็นเหมือนน้อย ถ้าพอจะหายได้ก็หายไปเลย

ฉะนั้นคนเราจะต้องมีหลักที่ยึดไว้ให้ได้ อย่างหนึ่ง
คือ การรู้จักสร้างความเป็นอิสระให้สามารถหาความสุข
ได้จากการที่ไม่ต้องอาศัยปัจจัยภายนอก

ยิ่งชีวิตของเราผ่านล่วงกาลเวลาไปมากขึ้น แก่
เฒ่าชรามากขึ้น การอาศัยความสุขจากร่างกาย โดยพึ่ง
พาวัตถุภายนอก ก็ยิ่งทำได้น้อยลง แต่ตรงข้ามจะต้องหา
ความสุขจากในภายในของตัวเองมากขึ้น คือต้องหา
ความสุขที่เป็นอิสระ อันนี้คือความเป็นอิสระอย่างหนึ่ง
ของชีวิต ปัญหานี้แหละเป็นตัวสำคัญที่จะทำให้เกิด
ความเป็นอิสระนี้ พอมีปัญญารู้เท่าทัน จาคะคือการ
ปล่อยวางสละได้ก็เกิดมีขึ้น

ที่กล่าวมานี้ก็เป็นหลักธรรมต่าง ๆ ที่จะนำมาใช้
สำรวจตัวเอง เพียงเท่านั้นก็สำรวจตัวเราได้มากมายแล้ว

งบดุลชีวิตเป็นอย่างไรก็ดูที่ธรรม ๕ อย่างนี้คือ ศรัทธา ศีล
 สุตะ จาคะ ปัญญา ว่า ได้เพิ่มไหมหรือว่าลดลงไป ได้
 มากหรือเสียมาก กำไรหรือขาดทุน นี่ก็เป็นจุดหนึ่งที่ต้อง
 การสำรวจ

บทที่ ๓ งบดุลสังคม

ทำงบดุลชีวิตแล้ว ก็ทำงบดุลสังคมคู่

ที่นี้ มองให้กว้างออกไป นอกจาก
 วงงานของเรา โรงพยาบาลของเรา มหา
 สังคมไทยของเรา เป็นอย่างไร

อย่างสังคมไทยของเรานี้ ก็มีเรื่อง
 จะมองในแง่สังคมกรุง เช่น มองในแง่สังคม
 ชนบทว่าเป็นอย่างไร เราเสื่อมหรือเราเจริญ
 ในแง่เศรษฐกิจ มองในแง่การเมือง การค้ำ
 รั้งชาติแวดล้อม

โดยเฉพาะในเรื่องธรรมชาติแวดล้อม
 ของเรากำลังประสบปัญหาหนัก เช่น
 ลองสำรวจดูว่าในเรื่องธรรมชาติแวดล้อม
 เสีย กำไรหรือขาดทุน ตลอดจนเรื่องคุณ
 ก็ต้องดูว่าเป็นอย่างไร

มองใกล้ตัวเข้ามาก็ดูในด้านของ
 เวชศาสตร์ทางด้านการป้องกันก็ดี เวช

อย่างไรก็ดีที่ธรรม ๕ อย่างนี้ คือ ศรัทธา ศีล
บุญว่า ได้เพิ่มไหมหรือว่าลดลงไป ได้
หรือไม่หรือขาดทุน นี่ก็เป็นจุดหนึ่งที่ต้อง

บทที่ ๓ จบดูลังคม

ทำงบดุลชีวิตแล้ว ก็ทำงบดุลสังคมคู่กันไป

ทีนี้ มองให้กว้างออกไป นอกจากชีวิตของเราแล้ว
วงงานของเรา โรงพยาบาลของเรา มหาวิทยาลัยของเรา
สังคมไทยของเรา เป็นอย่างไร

อย่างสังคมไทยของเรานี้ ก็มีเรื่องที่ต้องสำรวจมาก
จะมองในแง่สังคมกรุง เช่น มองในแง่สังคมกรุงและสังคม
ชนบทว่าเป็นอย่างไร เราเสื่อมหรือเราเจริญ หรือว่ามอง
ในแง่เศรษฐกิจ มองในแง่การเมือง การศึกษา วัฒนธรรม
ธรรมชาติแวดล้อม

โดยเฉพาะในเรื่องธรรมชาติแวดล้อมนี้เมืองไทย
ของเรากำลังประสบปัญหาหนัก เช่นเดียวกับทั่วโลก
ลองสำรวจดูว่าในเรื่องธรรมชาติแวดล้อมนี้เราได้หรือเรา
เสีย หรือไม่ขาดทุน ตลอดจนเรื่องคุณภาพชีวิตทั่วไป ๆ
ก็ต้องดูว่าเป็นอย่างไร

มองใกล้ตัวเข้ามาก็ดูในด้านของวงการแพทย์ว่า
เวชศาสตร์ทางด้านการป้องกันก็ดี เวชศาสตร์ทางด้าน

บำบัดก็ดี คือทั้งด้านบำบัดเยียวยาและด้านป้องกันส่งเสริม ทั้งสองด้านนี้เจริญขึ้นหรือเสื่อมลงอย่างไร ก็ได้มีเสียอย่างไร ล้วนเป็นเรื่องที่พิจารณาตรวจสอบกันได้

มีเรื่องที่จะพูดกันได้ไม่รู้จักจบ คือเรื่องที่จะสำรวจ มีมากเหลือเกินในการที่จะมาทำงานบุญของเรา

อย่างไรก็ตาม มีหลักอันหนึ่งที่นำพิจารณา ใน ปัจจุบันสำหรับสังคมที่มองอย่างง่าย ๆ แคบ ๆ คือเรา อาจมองสังคมปัจจุบันนี้ ตามรูปแบบของการจัดแยก สังคมเป็น ๓ ประเภท คือ

๑. สังคมเกษตรกรรม
๒. สังคมอุตสาหกรรม
๓. สังคมข่าวสารข้อมูล

สังคม ๓ แบบนี้ เกี่ยวข้องกับโลกในปัจจุบันนี้มาก เพราะว่าประเทศต่าง ๆ กำลังอยู่ในระยะของความเจริญ พัฒนาโดยมีรูปแบบของสังคม ๓ ประเภทนี้เป็นที่กำหนด

สังคมไทยของเราก็เหมือนกัน เราก็เอารูปแบบ ของสังคม ๓ แบบนี้ มาใช้เป็นเครื่องตรวจสอบลองมองดู สังคมของเราว่าเป็นอย่างไร สังคมของเราเป็นสังคมอะไร กันแน่ เป็นสังคมเกษตรกรรม หรือเป็นสังคมอุตสาหกรรม หรือเป็นสังคมข่าวสารข้อมูล

อย่างอเมริกานี้เขาบอกว่าตอนนี้ ข่าวสารข้อมูลแล้ว เขาพูดอย่างมั่นใจ เขา แล้วว่าเขาเป็นสังคมข่าวสารข้อมูลแน่นอน ภาคเกษตรกรรมเขามีแค่ ๓% เท่านั้น แะ อุตสาหกรรมก็ลดน้อยลง เดียวนี้เหลือสัก เซ็นต์ ส่วนคนในภาคข่าวสารข้อมูล และ เพิ่มขึ้น จนกระทั่งเขาพูดได้อย่างเต็มปาก เป็นสังคมข่าวสารข้อมูล เสร็จแล้วก็ลองม ของเรานี้ว่าเป็นสังคมประเภทไหน

สังคมไทยของเรานี้ในแง่ประชากร ๗๐% อยู่ในภาคเกษตรกรรม ถ้าว่าถึงภ แม้จะกำลังเพิ่มขึ้น และเป็นที่ยิยมมาก แ ภาคข่าวสารข้อมูลด้วยแล้ว ต้องนับว่ายังไม่ แม้ว่าจะได้รับผลจากความเจริญในสังคมอื่น กัน ก็ยังไม่นับว่าเจริญเข้าขั้นอย่างนั้น

มองดูสังคมไทยว่าจะก้าวต่อไปทางใ

ถ้าว่าตามความต้องการหรือตาม สิ่งที่เราปรารถนากันมากก็คืออยากจะเป็น กรรม แต่ตัวจริงของเรานั้นถ้าว่ากันตา

ด้านบำบัดเยียวยาและด้านป้องกันส่งเสริม
ริชชีขึ้นหรือเสื่อมลงอย่างไร มีได้มีเสียอย่างไร
พิจารณาตรวจสอบกันได้

จะพูดกันได้ไม่รู้จักจบ คือเรื่องที่จะสำรวจ
ในการที่จะมาทำงบดุลของเรา

ก็ตาม มีหลักอันหนึ่งที่นำพิจารณา ใน
สังคมที่มองอย่างง่าย ๆ แคบ ๆ คือเรา
ปัจจุบันนี้ ตามรูปแบบของการจัดแยก
ประเภท คือ

เกษตรกรรม

อุตสาหกรรม

ข่าวสารข้อมูล

แบบนี้เกี่ยวข้องกับโลกในปัจจุบันนี้มาก
ศต่าง ๆ กำลังอยู่ในระยะของความเจริญ
แบบของสังคม ๓ ประเภทนี้เป็นที่กำหนด

ยของเราก็เหมือนกัน เราก็เอารูปแบบ
แบบนี้ มาใช้เป็นเครื่องตรวจสอบลองมองดู
เป็นอย่างไร สังคมของเราเป็นสังคมอะไร
เกษตรกรรม หรือเป็นสังคมอุตสาหกรรม
ข่าวสารข้อมูล

อย่างอเมริกันเขาบอกว่าตอนนี้เขาเป็นสังคม
ข่าวสารข้อมูลแล้ว เขาพูดอย่างมั่นใจ เขาพูดมา ๒-๓ ปี
แล้ว ว่าเขาเป็นสังคมข่าวสารข้อมูลแน่นอนแล้ว คนใน
ภาคเกษตรกรรมเขามีแค่ ๓% เท่านั้นเอง คนในภาค
อุตสาหกรรมก็ลดน้อยลง เดียวนี้เหลือสัก ๑๐ กว่าเปอร์
เซ็นต์ ส่วนคนในภาคข่าวสารข้อมูล และภาคบริการได้
เพิ่มขึ้น จนกระทั่งเขาพูดได้อย่างเต็มปากว่า ตอนนี้เขา
เป็นสังคมข่าวสารข้อมูล เสร็จแล้วก็ลองมาดูประเทศไทย
ของเรานี้ว่าเป็นสังคมประเภทไหน

สังคมไทยของเรานี้ในแง่ประชากรส่วนใหญ่ ราว
๗๐% อยู่ในภาคเกษตรกรรม ถ้าว่าถึงภาคอุตสาหกรรม
แม้จะกำลังเพิ่มขึ้น และเป็นที่นิยมมาก แต่ก็ยังมีน้อย ยิ่ง
ภาคข่าวสารข้อมูลด้วยแล้ว ต้องนับว่ายังไม่เข้าขั้นเลย ถึง
แม้ว่าจะได้รับผลจากความเจริญในสังคมอื่นมามากเหมือน
กัน ก็ยังไม่นับว่าเจริญเข้าขั้นอย่างนั้น

มองดูสังคมไทยว่าจะก้าวต่อไปทางไหน

ถ้าว่าตามความต้องการหรือตามที่อยากจะเป็น
สิ่งที่เราปรารถนา กันมากก็คืออยากจะเป็นสังคมอุตสาห-
กรรม แต่ตัวจริงของเรานั้นถ้าว่ากันตามด้านประชากร

เราก็เป็นสังคมเกษตรกรรม

ที่นี้ก็มีปัญหาว่าสภาพที่เป็นจริงกับสิ่งที่ปรารถนามันไม่สอดคล้องกัน เมื่อเป็นเช่นนี้เราจะเอาอย่างไร เราจะก้าวไปเป็นสังคมอุตสาหกรรมไหม เราจะเอาแน่ไหม ตอนนี้เป็นระยะเวลาของการสำรวจตรวจสอบว่าเราจะเอาอย่างไรกันแน่กับวิถีของสังคมของเรา

ถ้าเราจะเป็นสังคมเกษตรกรรม โดยสภาพประชากรก็อย่างที่ว่าแล้ว ก็แน่นอนว่าเป็นได้เพราะประชากร ๖๐-๗๐% อยู่ในภาคเกษตรกรรม

แต่ในเวลาเดียวกันถ้าเรามองดูสภาพความเป็นจริงที่ดินสำหรับทำเกษตรกรรมนี้กำลังลดน้อยลง กำลังถูกขายไป ๆ อย่างปีทีหลังก็ไม่รู้ว่าถูกขายไปเท่าไร ร้อยหรือลงไปมากมาย และแม้แต่ส่วนที่เหลืออยู่ก็ไม่ได้ใช้ ถูกทอดทิ้งรกร้างว่างเปล่า ด้วยความหวังว่าจะขาย

ชาวบ้านจำนวนมากมีที่นาที่ไม่ทำได้แต่รอคอยว่าจะขาย จนกระทั่งตอนนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจขึ้น เกี่ยวกับการให้เงินกู้เป็นต้น มีปัญหาพลิกผันในเรื่องของการขายที่ดิน ซึ่งไม่เป็นผลดีเท่าไรต่อภาคเกษตรกรรม

นอกจากนี้ก็คือเรื่องค่านิยม ชาวนาหรือเกษตรกรเอง ก็ทั้งไม่พอใจและไม่ภูมิใจในอาชีพของตน มี

ความพร้อมที่จะจะสละออกไป เพราะอาชีวนั้นทั้งหนักทั้งเหนื่อย หนักและเหนื่อยแฉะเสี่ยงมากอีกด้วย เพราะทำไปแล้วก็ไม่รู้ว่าจะไม่สินค้าของตนเองแต่ตนเองไม่ได้เป็นจึงไม่สามารถกำหนดชะตากรรมของตนเองต้องขึ้นต่อคนกลางเป็นผู้กำหนด คือผู้ซื้อ เรียกได้ว่าไม่มีอิสรภาพ และไม่สามารถพึ่ง

การทำนาในปัจจุบันนี้ไม่เหมือนรก่อนมีวัวมีควายอยู่กันตามธรรมชาติ ถึงหว่านแล้วก็เพาะปลูกก็ได้ข้าวกิน

แต่เดี๋ยวนี้ไม่อย่างนั้นแล้ว จะทำนาตรถไถ ซึ่งหลายคนก็ไม่มีเป็นของตนเองของคนอื่นมา น้ำมันก็ต้องอาศัยจากภายนอกก็ยังไม่ต้องอาศัยยาปราบศัตรูพืชฆ่าหนู ยาฆ่าปู ยาฆ่าหญ้า แล้วก็ปุ๋ยก็อาศัยจากภายนอก เป็นอันว่าพึ่งตนเองอาศัยผู้อื่น ต้องพึ่งผู้อื่นไปหมด ถึงเวลาทำไร เพราะถูกคนอื่นเป็นผู้กำหนดราคาเมื่อเป็นอย่างนี้ชาวนาก็เลยทอดถอย หรือทำนา

เกษตรกรรม

ปัญหาว่าสภาพที่เป็นจริงกับสิ่งที่ปรารถนา
กัน เมื่อเป็นเช่นนี้เราจะเอาอย่างไร เรา
จึงคมอุตสาหกรรมใหม่ เราจะเอาแน่ไหม
ระยะเวลาของการสำรวจตรวจสอบว่าเราจะ
เนกับวิถีของสังคมของเรา

ะเป็นสังคมเกษตรกรรม โดยสภาพประ
าแล้ว ก็แน่นอนว่าเป็นได้เพราะประชากร
ภาคเกษตรกรรม

ลาเดียวกันถ้าเรามองดูสภาพความเป็นจริง
เกษตรกรรมนี้กำลังลดน้อยลง กำลังถูก
ปีที่แล้วก็ไม่รู้ว่าจะถูกขายไปเท่าไร ร้อยหรือ
และแม้แต่ส่วนที่เหลืออยู่ก็ไม่ได้ใช้ ถูกทอด
ล่า ด้วยความหวังว่าจะขาย

จำนวนมากมีที่นาที่ไม่ทำได้แต่รอคอยว่า
ทั้งตอนนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ
ให้เงินกู้เป็นต้น มีปัญหาพลิกผันในเรื่อง
น ซึ่งไม่เป็นผลดีเท่าไรต่อภาคเกษตรกรรม
นี่ก็คือเรื่องค่านิยม ชาวนาหรือเกษตรกร
อใจและไม่ภูมิใจในอาชีพของตน มี

ความพร้อมที่จะจะสละออกไป เพราะอาชีพเกษตรกรรม
นั้นทั้งหนักทั้งเหนื่อย หนักและเหนื่อยแล้วยังไม่พอ ยัง
เสี่ยงมากอีกด้วย เพราะทำไปแล้วก็ไม่รู้ว่าจะได้ผลกำไร
หรือไม่สินค้าของตนเองแต่ตนเองไม่ได้เป็นผู้กำหนดราคา
จึงไม่สามารถกำหนดชะตากรรมของตนเองได้ ราคาพืชผล
ต้องขึ้นต่อคนกลางเป็นผู้กำหนด คือผู้อื่นมากำหนดให้
เรียกได้ว่าไม่มีอิสรภาพ และไม่สามารถพึ่งตนเองได้

การทำนาในปัจจุบันนี้ไม่เหมือนสมัยก่อน สมัย
ก่อนมีวัวมีควายอยู่กันตามธรรมชาติ ถึงเวลาฝนมาก็ไถ
หว่านแล้วก็เพาะปลูกก็ได้ข้าวกิน

แต่เดี๋ยวนี้ไม่อย่างนั้นแล้ว จะทำนาตอนแรกก็อาศัย
รถไถ ซึ่งหลายคนก็ไม่มีเป็นของตนเอง ต้องจ้างรถไถ
ของคนอื่นมา น้ำมันก็ต้องอาศัยจากภายนอก อาศัยน้ำ
มันก็ยังไม่พอ ต้องอาศัยยาปราบศัตรูพืช ยาฆ่าแมลง ยา
ฆ่าหนู ยาฆ่าปู ยาฆ่าหญ้า แล้วก็ปุ๋ยอีก ทุกอย่างต้อง
อาศัยจากภายนอก เป็นอันว่าพึ่งตนเองไม่ได้เลย ต้อง
อาศัยผู้อื่น ต้องพึ่งผู้อื่นไปหมด ถึงเวลาขายก็ไม่ค่อยได้
กำไร เพราะถูกคนอื่นเป็นผู้กำหนดราคาอย่างที่ว่ามาแล้ว
เมื่อเป็นอย่างนี้ชาวนาก็เลยท้อถอย หรือท้อแท้ ไม่อยาก
ทำนา

แล้วยังมีค่านิยมที่ทำให้ไม่ภูมิใจในอาชีพของตน ซ้ำเข้าไปอีก ภาคเกษตรกรรมก็ยังเสื่อมทรุดกันใหญ่ ซึ่งมีผลกระทบไปถึงด้านแรงงานด้วย

ในด้านแรงงานนั้น แรงงานเกษตรกรรมก็หลบหนีหนีจากอาชีพของตนไป หนุ่มสาว ถ้ามีโอกาสก็มุ่งหน้าเข้าสู่เมือง ไปขายแรงงานเป็นคณงานก่อสร้างบ้าง ทำงานรับจ้างอื่น ๆ บ้าง ตลอดจนเป็นโสเภณี และที่กำลังนิยมกันมากขึ้น ก็คือ เมื่อมีทางก็ไปเข้าโรงงานอุตสาหกรรม ทอดทั้งคนแก่คนเฒ่าและเด็กอ่อนให้อยู่กับนากับไร่ ท้องนาที่ไม่มีแรงงานที่มีคุณภาพ มีแต่คนแก่และคนที่ไม่ได้เป็นแรงงาน เช่น เด็กเล็ก ๆ ตกลงว่าในชนบทก็ขาดแรงงาน ทั้งแรงงานกายและแรงงานสมอง แรงงานกายก็อย่างที่ว่ามานี้

ส่วนแรงงานสมองที่ว่าขาดนั้น ก็เพราะเข้ากรุงเข้าเมืองไปก่อนแล้วคือเข้าไปในทิศทางของการศึกษาไปเล่าเรียนเข้ากรุงไปกันหมด ฉะนั้นภาคชนบทกับภาคเกษตรกรรมซึ่งมีความหมายโยงกันอยู่ เป็นอันเดียวกันก็จึงเสื่อมไปด้วยกัน คือ เสื่อมทรุดโทรมลงไปพร้อม ๆ กัน

ปัจจุบันนี้มีโรงงานอุตสาหกรรมไปสร้างในชนบทมากขึ้น เวลาเข้าก็มีรถจากโรงงานไปรับคนถึงที่ เด็ก

หนุ่มสาวก็แต่งตัวมาขึ้นรถไปโรงงาน เข้าไปมา ทั้งท้องถิ่นท้องไร่ให้กร้างไม่ได้ใช้ประสิทธิภาพที่เป็นอยู่ ภาคเกษตรกรรมของเราก็มีมานี้

ทางเลือกที่รอการตัดสินใจ

ที่นี้ภาคอุตสาหกรรมละ ก็ต้องมาอีกว่าภาคอุตสาหกรรมของเราเป็นอย่างไร ของเราเป็นอุตสาหกรรมภาคจักรกลมาก อุตสาหกรรมภาคอิเล็กทรอนิกส์มาก เป็นอุตสาหกรรมรับยุคต่อไปคือยุคข่าวสารข้อมูลหรือแปลอุตสาหกรรมที่เรียกว่าไปรับระบายนมลาวเทศที่พัฒนาแล้ว

เดี๋ยวนี้เรามีศัพท์ใหม่คำหนึ่งว่า throwtries แปลเป็นไทยว่า อุตสาหกรรมที่เขายโยบอกว่าประเทศไทยและประเทศจีนแดง ในถ้าไม่ปรับตัวให้ดี จะเป็นประเทศที่รับอุตสาหกรรม throw-away industries จากประเทศพวกนี้

๔ เลือคืออะไร คือ ย่องกง สิงคโปร์ไ

ไม่คำนึงที่ทำให้ไม่ภูมิใจในอาชีพของตนเอง
ภาคเกษตรกรรมก็ยิ่งเสื่อมทรุดกันใหญ่ ซึ่ง
จึงด้านแรงงานด้วย

เรงนั้น แรงงานเกษตรกรรมก็หลบหนี
นไป หนุ่มสาว ถ้ามีโอกาสก็มุ่งหน้าเข้าสู่
งานเป็นคนงานก่อสร้างบ้าง ทำงานรับ
ตลอดจนเป็นโสเภณี และที่กำลังนิยมกัน
เมื่อมีทางก็ไปเข้าโรงงานอุตสาหกรรม
แม่และเด็กอ่อนให้อยู่กับนากับไร่ ท้อง
ที่มีคุณภาพ มีแต่คนแก่และคนที่ไม่ได้
น เด็กเล็ก ๆ ตกลงในชนบทที่ขาดแรง
นกายและแรงงานสมอง แรงงานกายก็

งานสมองที่ว่าขาดนั้น ก็เพราะเข้ากรุง
แล้วคือเข้าไปในทิศทางของการศึกษาไป
ไปกันหมด ฉะนั้นภาคชนบทกับภาค
มีความหมายโยงกันอยู่ เป็นอันเดียวกัน
น คือ เสื่อมทรุดโทรมลงไปพร้อม ๆ กัน
ไม่มีโรงงานอุตสาหกรรมไปสร้างในชนบท
าก็มีรถจากโรงงานไปรับคนถึงที่ เด็ก

หนุ่มสาวก็แต่งตัวมาขึ้นรถไปโรงงาน เข้าไปเย็นจึงกลับ
มา ทั้งต้องนาท้องไรให้กร้างไม่ได้ใช้ประโยชน์ นี่คือ
สภาพที่เป็นอยู่ ภาคเกษตรกรรมของเราก็เป็นอย่างที่ว่า
มานี้

ทางเลือกที่รอการตัดสินใจ

ที่นี้ภาคอุตสาหกรรมละ ก็ต้องมาพิจารณากัน
อีกว่าภาคอุตสาหกรรมของเราเป็นอย่างไร อุตสาหกรรม
ของเราเป็นอุตสาหกรรมภาคจักรกลมาก หรือเป็นอุตสาหกรรม
ภาคอิเล็กทรอนิกส์มาก เป็นอุตสาหกรรมที่จะ
รองรับยุคต่อไปคือยุคข่าวสารข้อมูลหรือเปล่า หรือว่าเป็น
อุตสาหกรรมที่เรียกว่าไปรับระบายมลภาวะมาจากประเทศ
ที่พัฒนาแล้ว

เดี๋ยวนี้เรามีศัพท์ใหม่คำหนึ่งว่า throw-away industries แปลเป็นไทยว่า อุตสาหกรรมที่เขายินทิ้งแล้ว เขา
บอกว่าประเทศไทยและประเทศจีนแดง ในระยะต่อไปนี้
ถ้าไม่ปรับตัวให้ดี จะเป็นประเทศที่รับอุตสาหกรรมที่เรียกว่า
throw-away industries จากประเทศพวกนี้ ๔ เลือ

๔ เลือคืออะไร คือ ฮองกง สิงคโปร์ ไต้หวัน เกาหลี

สำหรับญี่ปุ่นนั้นไม่ต้องพูดถึง เขาก้าวหน้าไปไกลแล้ว

พวกนิคส์ที่เป็น ๔ เสือนั้นเขาไม่เอาแล้วกับ throw-away industries คือพวกอุตสาหกรรมหนักประเภทที่ว่ามีมลภาวะสูง เขากำลังโยนมันทิ้งไป คราวนี้ประเทศไทยก็กำลังตั้งท่าจะรับระบายอุตสาหกรรมประเภทเหล่านี้มา ซึ่งจะทำให้เกิดภาวะที่มีมลภาวะสูง

ก็เป็นเรื่องที่จะต้องพิจารณาว่าเราจะเข้าสู่ยุคอุตสาหกรรมประเภทไหน เข้าสู่ยุคอุตสาหกรรมเพื่อรับระบายเอามลภาวะมาให้แก่ประเทศของตัวหรือเปล่า อันนี้เป็นเรื่องที่จะต้องพิจารณา

มีนักทำนายอนาคตคนหนึ่งที่มีชื่อเสียง เขาเขียนหนังสือเล่มหนึ่งขึ้นมาชื่อว่า Megathrens 2000 หนังสือนี้บอกไว้ว่าประเทศไทยนี้มีศักยภาพที่จะข้ามยุคอุตสาหกรรมไปสู่ยุคข่าวสารข้อมูลได้เลย แต่ว่าประเทศไทยจะทำหรือไม่ ถ้าไม่ทำตอนนี้ก็จะเสียโอกาสก็เป็นที่น่าสงสาร นี่เป็นความเห็นของนักทำนายอนาคตท่านหนึ่ง

ถ้าหากว่าประเทศไทยไม่ก้าวไปสู่ยุคข่าวสารข้อมูลที่ดีมีศักยภาพที่จะทำได้ไทยก็ต้องรับ throw-away industries อันนี้เป็นเรื่องของประเทศไทยที่จะเลือกว่าเราจะเข้าสู่อุตสาหกรรมแบบไหน

ต่อไปในแง่ที่จะเป็นสังคมข่าวสาร รับกับเขาด้วย เพราะในปัจจุบันนี้การไหลเวียนและข่าวสารข้อมูลนั้นก็หมุนเวียนไหลท่วมกันจนกระทั่งรับกันแทบไม่ไหว

ที่นี้ก็มีปัญหาว่าในการที่จะเข้าสู่ยุคนั้น คนมีความพร้อมไหม มีคุณสมบัติในข่าวสารข้อมูลไหม

การรับข่าวสารข้อมูลนี้เป็นเรื่องในการรับและการกลั่นกรอง ตลอดจนการที่ข่าวสารข้อมูลนั้นมาใช้ประโยชน์โดยสร้างควมทั้งมีความสามารถในการสื่อสารที่ว่ามีถึงความสามารถในการสื่อสารที่ว่ามีถึงความสามารถในการสื่อสาร เป็นต้น ข้อพิจารณาที่สำคัญก็คือคนของเรามีความสามารถในเรื่องของการผลิต อุปกรณ์เทคโนโลยีในการสื่อสาร ซึ่งจะต้องดูว่าเรายังเป็นคอยรับอุปกรณ์ที่ผลิตจากประเทศอื่น มาด้วยตนเองใช่หรือเปล่า เราต้องอาศัยทีวี ระบบต่าง ๆ จนกระทั่งมาถึงเครื่องคอมพิวเตอร์จากนอก

นั้นไม่ต้องพูดถึง เขาก้าวหน้าไปไกลแล้ว
 กส์ที่เป็น ๔ เลื่อนนั้นเขาไม่เอาแล้วกับ throw-
 ies คือพวกอุตสาหกรรมหนักประเภทที่ว่า
 ขากำลังโยนมันทิ้งไป คราวนี้ประเทศไทยก็
 ระบายอุตสาหกรรมประเภทเหล่านี้มา
 ภาวะที่มีมลภาวะสูง

เรื่องที่จะต้องพิจารณาว่าเราจะเข้าสู่ยุค
 ประเภทไหน เข้าสู่ยุคอุตสาหกรรมเพื่อรับ
 ภาวะมาให้แก่ประเทศของตัวหรือเปล่า อัน
 ต้องพิจารณา

นายอนาคตคนหนึ่งที่มีชื่อเสียง เขาเขียน
 ington มาชื่อว่า Megathrens 2000 หนังสือนี้
 ไทยนี้มีศักยภาพที่จะข้ามยุคอุตสาหกรรม
 สารข้อมูลได้เลย แต่ว่าประเทศไทยจะทำ
 ทำตอนนี้ก็จะเสียโอกาสก็เป็นที่น่าสงสาร
 ของนักทำนายอนาคตท่านหนึ่ง

ว่าประเทศไทยไม่ก้าวไปสู่ยุคข่าวสารข้อ
 ภาพที่จะทำได้ไทยก็ต้องรับ throw-away
 นี้เป็นเรื่องของประเทศไทยที่จะเลือกว่าเรา
 รมแบบไหน

ต่อไปในแง่ที่จะเป็นสังคมข่าวสารข้อมูล เราก็ได้
 รับกับเขาด้วย เพราะในปัจจุบันนี้การสื่อสารรวดเร็ว
 เหลือเกินและข่าวสารข้อมูลนั้นก็หมุนเวียนมากมาย
 หลังไหลท่วมท้น จนกระทั่งรับกันแทบไม่ทัน

ที่นี้ก็มีปัญหาว่าในการที่จะเข้าสู่ยุคข่าวสารข้อมูล
 นั้น คนมีความพร้อมไหม มีคุณสมบัติในการที่จะรับข่าว
 สารข้อมูลไหม

การรับข่าวสารข้อมูลนี้เป็นเรื่องใหญ่เหมือนกัน
 การรับและการกลั่นกรอง ตลอดจนการที่จะนำเอาข่าว
 สารข้อมูลนั้นมาใช้ประโยชน์โดยสร้างความรู้ใหม่ พร้อม
 ทั้งมีความสามารถในการสื่อสารที่ว่านี้ มีความหมายรวม
 ถึงความรับผิดชอบในการสื่อสาร เป็นต้นด้วย ในเรื่องนี้
 ข้อพิจารณาที่สำคัญก็คือคนของเรามีความพร้อมไหม
 ตลอดจนในเรื่องของการผลิต อุปกรณ์เทคโนโลยีต่าง ๆ
 ในการสื่อสาร ซึ่งจะต้องดูว่าเรายังเป็นประเทศที่ต้อง
 คอยรับอุปกรณ์ที่ผลิตจากประเทศอื่น มากกว่าที่จะผลิต
 ด้วยตนเองใช่หรือเปล่า เราต้องอาศัยทีวี เครื่องโทรศัพท์
 ระบบต่าง ๆ จนกระทั่งมาถึงเครื่องคอมพิวเตอร์ที่มาจาก
 ภายนอก

สิ่งเหล่านี้แทบจะไม่มีเลยที่เราจะผลิตเอง ทั้ง ๆ ที่ว่าเดี๋ยวนี้คนไทยก็มีความสามารถ ถึงขั้นที่เริ่มผลิตเครื่องคอมพิวเตอร์ได้แล้ว แต่น่าพิจารณาว่าการผลิตอุปกรณ์เหล่านี้ได้รับการส่งเสริมเท่าที่ควรหรือเปล่า

อย่างคอมพิวเตอร์ที่เข้ามาในเมืองไทยนี้ ภาษีเท่าที่ทราบประมาณ ๓๗% ต่างกันไกลกับสิงคโปร์ที่คอมพิวเตอร์เข้าประเทศไม่ต้องเสียภาษีเลยเพราะเขาเก็บภาษี ๐% ทางด้านประเทศมาเลเซีย อาตมาจำไม่ได้อาจะเก็บภาษีสัก ๖-๗% แต่สำหรับประเทศไทยนี้ภาษีคอมพิวเตอร์ ๓๗%

เคยมีผู้ตั้งมอร์นิเตอร์คือจอภาพของคอมพิวเตอร์เข้ามาไม่นานนี้ถูกเก็บภาษีเป็นสิ่งบันทึง จอภาพของคอมพิวเตอร์เขามองเห็นเป็นจอทีวีแล้วเขาเก็บภาษี ๑๒๐% ฉะนั้นคนไทยเราจะก้าวเข้าสู่ยุคข่าวสารข้อมูลได้อย่างไร

ปีที่แล้วมีข่าวลงในหนังสือพิมพ์ว่า รัฐบาลจะจัดเครื่องคอมพิวเตอร์ให้อยู่ในสินค้าประเภทส่งเสริมอุตสาหกรรม ปีที่แล้วรัฐบาลส่งเสริมอุตสาหกรรมโดยวิธีลดภาษีอุปกรณ์อุตสาหกรรมที่ส่งเข้ามา จาก ๓๐% เหลือ ๕% ก็แสดงว่ารัฐบาลต้องการให้ประเทศเป็นสังคมอุตสาหกรรมแล้วกระมัง ก็เลยส่งเสริมเรื่องอุปกรณ์อุตสาหกรรม

เข้าประเทศโดยลดภาษีจาก ๓๐% เหลือ ๕

ถ้าจัดคอมพิวเตอร์เข้าเป็นอุปกรณ์ด้วยก็จะลดภาษีลง ซึ่งจะเหลือราว ๕% แล้วว่ารัฐบาลไม่จัดอย่างนั้นคอมพิวเตอร์ก็ถูกต่อไป

ถ้าเราอยากจะเป็นประเทศอุตสาหกรรมอย่างดี คอมพิวเตอร์ก็จะเป็นตัวหนุนได้อย่างดีทีเดียว จึงเป็นเรื่องที่น่าจะพิจารณาของรัฐบาล นี่อาตมาไม่ได้มาพูดพูดถึงเหตุการณ์ความเป็นไปว่าประเทศเรากับสิ่งเหล่านี้ เราจะก้าวเข้าสู่ยุคข่าวสารหรือจะเอาอย่างไรกับสิ่งเหล่านี้ จะพัฒนาในรูปแบบไป ๆ มา ๆ ก็ชักจะพูดกว้างออก

-
- รัฐบาลไทยเพิ่งจะประกาศลดภาษีคอมพิวเตอร์ จ. ประมาณ ๕% เมื่อกลางปี ๒๕๓๔ นี้เอง (ประกาศนี้มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๓๔)

นี้แทบจะไม่มีเลยที่เราจะผลิตเอง ทั้ง ๆ ที่
เราก็มีความสามารถ ถึงขั้นที่เริ่มผลิตเครื่อง
แล้ว แต่น่าพิจารณาว่าการผลิตอุปกรณ์
ส่งเสริมเท่าที่ควรหรือเปล่า

คอมพิวเตอร์ที่เข้ามาในเมืองไทยนี้ ภาษีเท่า
ณ ๓๗% ต่างกันไกลกับสิงคโปร์ที่คอม
พิวเตอร์ไม่ต้องเสียภาษีเลยเพราะเขาเก็บภาษี
ประเทศมาเลเซีย อาตมาจำไม่ได้อาจจะ
๗% แต่สำหรับประเทศไทยนี้ภาษีคอม-

พิวเตอร์คือจอภาพของคอมพิวเตอร์
ที่ถูกเก็บภาษีเป็นสิ่งบันเทิง จอภาพของ
มองเห็นเป็นจอทีวีแล้วเขาเก็บภาษี ๑๒๐%
เราจะก้าวเข้าสู่ยุคข่าวสารข้อมูลได้อย่างไร
มีข่าวลงในหนังสือพิมพ์ว่า รัฐบาลจะจัด
คอมพิวเตอร์ไว้ในสินค้าประเภทส่งเสริมอุตสาหกรรม
รัฐบาลส่งเสริมอุตสาหกรรมโดยวิธีลดภาษี
กรรมที่ส่งเข้ามา จาก ๓๐% เหลือ ๕%
ลดต้องการให้ประเทศเป็นสังคมอุตสาหกรรม
จึงก็เลยส่งเสริมเรื่องอุปกรณ์อุตสาหกรรม

เข้าประเทศโดยลดภาษีจาก ๓๐% เหลือ ๕%

ถ้าจัดคอมพิวเตอร์เข้าเป็นอุปกรณ์อุตสาหกรรม
ด้วยก็จะลดภาษีลง ซึ่งจะเหลือราว ๕% แต่ต่อมาปรากฏ
ว่ารัฐบาลไม่จัดอย่างนั้นคอมพิวเตอร์ก็ถูกเก็บภาษี ๓๗%
ต่อไป

ถ้าเราอยากจะเป็นประเทศอุตสาหกรรมที่
เจริญอย่างดี คอมพิวเตอร์ก็จะเป็นตัวหนุนอุตสาหกรรม
ได้อย่างดีทีเดียว จึงเป็นเรื่องที่น่าจะพิจารณาเกี่ยวกับ
นโยบายของรัฐบาล นี่อาตมาไม่ได้มาพูดทีเดียว แต่มา
พูดถึงเหตุการณ์ความเป็นไปว่าประเทศเราจะเอาอย่างไร
กับสิ่งเหล่านี้ เราจะก้าวเข้าสู่ยุคข่าวสารข้อมูลหรือไม่
หรือจะเอาอย่างไรกับสิ่งเหล่านี้ จะพัฒนาอุตสาหกรรม
ในรูปแบบไหน ไป ๆ มา ๆ ก็ชักจะพูดกว้างออกไปทุกที

* รัฐบาลไทยเพิ่งจะประกาศลดภาษีคอมพิวเตอร์ จาก ๓๗% ลงเหลือ
ประมาณ ๕% เมื่อกลางปี ๒๕๓๔ นี้เอง (ประกาศ ณ วันที่ ๙ กรกฎาคม
มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๓๔)

ศักยภาพที่รอการพัฒนา

คราวนี้ก็มาถึงเรื่องข่าวสารข้อมูล กล่าวคือ ในสังคมที่มีข่าวสารข้อมูลมากนั้น จะต้องเน้นลักษณะที่สำคัญ ๒ อย่าง คือ

๑. ประชาชนจะต้องมีความสามารถในการรับข่าวสารข้อมูล

๒. ผู้นำเสนอหรือถ่ายทอดข้อมูลจะต้องมีความรับผิดชอบ

เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องพิจารณาว่า สังคมของเราเป็นอย่างไรบ้างในเรื่องเหล่านี้

อาตมาขอยกตัวอย่าง เมื่อวานนี้เอง ก็มีหนังสือพิมพ์ลงข่าวเรื่องหนึ่ง^๑ ซึ่งเป็นข่าวเกี่ยวกับพระศาสนา อาตมาจะยกมาพูดให้ฟัง หนังสือพิมพ์ฉบับนั้น พาดหัวตัวโตว่า “ชาวบ้านเฮจับ พระสึก” อ่านข่าวก็ได้ความว่า

“อ้าวอีกวงการพระ เจ้าอาวาสตกเป็นผู้ต้องหา ช่มชู้เด็กวัย ๑๓ ปี ออกอุบายว่ากำลังมีเคราะห์ต้องไปเก็บดอกไม้ในที่เปลี่ยว”

และต่อมาก็บรรยายเหตุการณ์ต่อไปว่า “เด็กนั้นถูกเจ้าอาวาสป็นหน้าต่างลงไปบังคับชู้ใจ” ตามข่าว

^๑ ไทยรัฐ ฉบับวันที่ ๓ มกราคม ๒๕๓๔

บอกว่า เจ้าอาวาส เจ้าอาวาส ๆ ชั่วแล้ว แม้กระทั่งชื่อวัดว่า เจ้าอาวาสวัดบางขนอน

แต่เมื่ออ่านจบข่าวแล้วเราใช้การพิจารณา ผู้ที่ทำการนี้ไม่ใช่เป็นพระ ไม่ใช่เป็นเจ้า ทั้งสองอย่าง คือไม่ใช่เป็นเจ้าอาวาสก็ชั้นหนึ่ง ไม่ได้เป็นพระด้วย

อ่านเสร็จแล้วก็ประมวลได้ความว่า แต่งตัวเป็นพระ ไปที่หมู่บ้านนั้น แล้วก็อำเภอก็ให้มาพัฒนาวัด ๆ หนึ่งในถิ่นนั้น ุ่เลย ชาวบ้านก็เลยดีใจว่าจะมีพระมา จะได้ก็เป็นธรรมดาอยากจะมีวัด จะได้เป็นที่ทำกันพัฒนาวัดนั้น และนิมนต์ให้คนนี้เป็นต่อมาจึงมีเรื่องเลวร้ายนี้เกิดขึ้น อย่างที่ว่าให้มีการตรวจสอบหนังสือสุทธิ ปรากฏว่าเป็นปลอม เรื่องก็เป็นอย่างนี้

ในที่นี้ ขอตั้งข้อสังเกตว่า

๑. คนไม่น้อยจะอ่านแต่พาดหัวข่าว อ่านคำบรรยายข่าวเฉพาะตอนต้น แล้วก็มิใคร่ลึกถึงคนที่อ่านข่าวไปจนจบ

๒. มีใครก็คนอ่านแล้วจะเข้าใจดี

การพัฒนา

ก็มาถึงเรื่องข่าวสารข้อมูล กล่าวคือ ใน
การข้อมูลมากนั้น จะต้องเน้นลักษณะที่
ง คือ

ะชาชนจะต้องมีความสามารถในการรับ

าเสนอหรือถ่ายทอดข้อมูลจะต้องมีความ

งสำคัญที่จะต้องพิจารณาว่า สังคมของ
บ้างในเรื่องเหล่านี้

ขอยกตัวอย่าง เมื่อวานนี้เอง ก็มีหนังสือ
งหนึ่ง* ซึ่งเป็นข่าวเกี่ยวกับพระศาสนา
พุดให้ฟัง หนังสือพิมพ์ฉบับนั้น พาดหัว
านเฮ้จบ พระสีก” อ่านข่าวก็ได้ความว่า
อิวงกรพระ เจ้าอาวาสตกเป็นผู้ต้องหา
๓ ปี ออกอุบายว่ากำลังมีเคราะห์ต้องไป
เปลี่ยน”

าก็บรรยายเหตุการณ์ต่อไปว่า “เด็กนั้น
นหน้าต่างลงไปบังคับขึ้นใจ” ตามข่าว

บอกว่า เจ้าอาวาส เจ้าอาวาส ๆ ช้าแล้วช้าอีก บอก
แม้กระทั่งชื่อวัดว่าเจ้าอาวาสวัดบางขนอน

แต่เมื่ออ่านจบข่าวแล้วเราใช้การพิจารณาก็ปรากฏ
ว่า ผู้ที่ทำการนี้ไม่ใช่เป็นพระ ไม่ใช่เป็นเจ้าอาวาส ไม่ใช่
ทั้งสองอย่าง คือไม่ใช่เป็นเจ้าอาวาสก็ชั้นหนึ่งแล้ว แล้วก็
ไม่ได้เป็นพระด้วย

อ่านเสร็จแล้วก็ประมวลได้ความว่า มีคนหนึ่งซึ่ง
แต่งตัวเป็นพระ ไปที่หมู่บ้านนั้น แล้วก็อ้างว่าเจ้าคณะ
อำเภอให้มาพัฒนาวัด ๆ หนึ่งในถิ่นนั้น ซึ่งไม่มีพระอยู่
เลย ชาวบ้านก็เลยดีใจว่าจะมีพระมา จะได้มีวัด ชาวบ้าน
ก็เป็นธรรมชาติอยากจะมีวัด จะได้เป็นที่ทำบุญ แล้วก็ช่วย
กันพัฒนาวัดนั้น และนิมนต์ให้คนนี้เป็นเจ้าอาวาสแล้ว
ต่อมาจึงมีเรื่องเลวร้ายนี้เกิดขึ้น อย่างที่ว่าข้างต้น และได้
มีการตรวจสอบหนังสือสุทธิ ปรากฏว่าเป็นหนังสือสุทธิ
ปลอม เรื่องก็เป็นอย่างนี้

ในที่นี้ ขอตั้งข้อสังเกตว่า

๑. คนไม่น้อยจะอ่านแต่พาดหัวข่าว บางคน ก็
อ่านคำบรรยายข่าวเฉพาะตอนต้น แล้วก็ถือไปตามนั้น
มีใครสักกี่คนที่อ่านข่าวไปจนจบ

๒. มีใครกี่คนอ่านแล้วจะเข้าใจดีว่าเรื่องนี้ไม่ใช่

การกระทำของพระ

การลงข่าววิธีนี้กลายเป็นว่าเอาเจ้าทุกข์เป็นจำเลย คือในกรณีนี้ ที่จริงพระศาสนาควรจะเป็นตัวเจ้าทุกข์ แต่การลงข่าวแบบนี้กลายเป็นเอาตัวเจ้าทุกข์คือพระศาสนา นั้นเป็นผู้ร้ายไป คือแทนที่ว่าพระศาสนานี้จะเป็นเจ้าทุกข์ กล่าวคือถูกคนที่ปลอมตัวเป็นพระเข้ามาทำร้ายพระ ศาสนา แต่กลับเป็นว่าพระศาสนากลายเป็นผู้ร้ายไป นี่เป็นตัวอย่างเรื่องหนึ่ง

เวลานี้พระศาสนาของเราโดนข่าวอื้อฉาวต่าง ๆ ย่ำแย่พอแล้ว โดนแบบนี้เข้าอีก ก็ซ้ำมาก ฉะนั้นจึงเป็น เรื่องที่น่าพิจารณาเกี่ยวกับความรับผิดชอบในการนำ เสนอข่าวสารข้อมูล

ไม่เฉพาะแต่หนังสือพิมพ์ที่ยกตัวอย่างมานี้เท่านั้น หนังสือพิมพ์ฉบับอื่น ที่ลงข่าวให้ตื่นเต้นกันแบบนี้ก็มี ในเวลาเดียวกัน เรื่องที่ลงที่เป็นจริงก็มาก และเรื่องที่เกิดขึ้นแต่ไม่ได้ลงเป็นข่าวก็มี

อย่างไรก็ตาม รวมความแล้ว ในสถานการณ์ อย่างนี้สื่อมวลชนควรละมัดระวังที่จะลงข่าวด้วยความ รับผิดชอบให้มาก เพื่อช่วยกันฟื้นฟู หรืออย่างน้อยไม่ซ้ำ เติมสังคมให้ตกต่ำลงไปอีก

ก่อนหน้านี หนังสือพิมพ์เดียวกันนี้ ธันวาคม ๒๕๓๓ ลงข่าวว่า “แหกผ้าเหลือง” พออ่านข่าวก็ปรากฏว่าคนนั้นไม่ได้เป็นพร

ตามปกตินั้น ถ้าแหกผ้าเหลืองก็ เขาเป็นพระอยู่ แล้วสึกออกไป แล้วก็ไป กรณีนี้เขาไม่ใช่เป็นพระเพราะได้สึกออก การที่ชาวบ้านบวชพระนั้นก็เป็นเรื่องธรรม แล้วเขาก็สึกออกไปแล้วก็มีชีวิตของชาวบ้าน หนึ่งเขาก็ไปทำการร้ายแล้วเอาไปลงข่าวว่า ไปฆ่าโหด

นี่ก็เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับข่าวสารข้อมูล เราจะพัฒนาไปสู่ยุคข่าวสารข้อมูลที่ดี จะ รับผิดชอบกันในเรื่องการนำเสนอข่าวสารขั และประชาชนก็ต้องมีความสามารถในการ มูล รวมทั้งการเลือกข่าวสารข้อมูล เช่นที่ เลือกดูรายการ คือ ดูรายการทีวีอย่างไร

ทำอย่างไรคนจะรู้จักเลือกดูทีวี เป็นประโยชน์ช่วยให้ได้ความรู้ ได้สาระ พัฒนาคุณภาพชีวิต และพัฒนาชุมชน จะดูแต่รายการบันเทิงสนุกสนาน หรือม

งพระ

งชาววิธีนี้กลายเป็นว่าเอาเจ้าทุกข์เป็นจำเลย
ที่จริงพระศาสนาควรจะเป็นตัวเจ้าทุกข์ แต่
แบบนี้กลายเป็นเอาตัวเจ้าทุกข์คือพระศาสนา
ไปคือแทนที่ว่าพระศาสนานี้จะเป็นเจ้าทุกข์
แทนที่ปลอมตัวเป็นพระเข้ามาทำร้ายพระ
ลับเป็นว่าพระศาสนากลายเป็นผู้ร้ายไป นี่
เรื่องหนึ่ง

ไพระศาสนาของเราโดนข่าวอื้อฉาวต่าง ๆ
โดนแบบนี้เข้าอีก ก็ซ้ำมาก ฉะนั้นจึงเป็น
ารณาเกี่ยวกับความรับผิดชอบในการนำ
ข้อมูล

เแต่หนังสือพิมพ์ที่ยกตัวอย่างมานี้เท่านั้น
ฉบับอื่น ที่ลงข่าวให้ตื่นเต้นกันแบบนี้ก็มี
น เรื่องที่ลงที่เป็นจริงก็มาก และเรื่องที่เกิด
เป็นข่าวก็มี

รก็ตาม รวมความแล้ว ในสถานการณ์
ลชนควรละมัดระวังที่จะลงข่าวด้วยความ
าก เพื่อช่วยกันฟื้นฟู หรืออย่างน้อยไม่ซ้ำ
ต่ำลงไปอีก

ก่อนหน้านี้ หนังสือพิมพ์เดียวกันนั้น วันที่ ๒๔
ธันวาคม ๒๕๓๓ ลงข่าวว่า “แหกผ้าเหลืองฆ่าโหด” แต่
พออ่านข่าวก็ปรากฏว่าคนนั้นไม่ได้เป็นพระ

ตามปกตินั้น ถ้าแหกผ้าเหลืองก็หมายความว่า
เขาเป็นพระอยู่ แล้วสึกออกไป แล้วก็ไปฆ่าคน แต่ใน
กรณีนี้เขาไม่ใช่เป็นพระเพราะได้สึกออกไปนานแล้ว
การที่ชาวบ้านบวชพระนั้นก็เป็นเรื่องธรรมดา เมื่อบวช
แล้วเขาก็สึกออกไปแล้วก็มีชีวิตของชาวบ้าน อยู่ต่อมาวัน
หนึ่งเขาก็ไปทำการร้ายแล้วเอาไปลงข่าวว่าแหกผ้าเหลือง
ไปฆ่าโหด

นี่ก็เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับข่าวสารข้อมูล ถ้าสังคมของ
เราจะพัฒนาไปสู่ยุคข่าวสารข้อมูลที่ดี จะต้องมีความรับ
ผิดชอบกันในเรื่องการนำเสนอข่าวสารข้อมูลให้มากขึ้น
และประชาชนก็ต้องมีความสามารถในการรับข่าวสารข้อ
มูล รวมทั้งการเลือกข่าวสารข้อมูล เช่นทำอย่างไรจะรู้จัก
เลือกดูรายการ คือ ดูรายการทีวีอย่างที่เราเรียกว่าดูเป็น

ทำอย่างไรคนจะรู้จักเลือกดูทีวี คือ ดูรายการที่
เป็นประโยชน์ช่วยให้ได้ความรู้ ได้สาระที่จะนำมาช่วย
พัฒนาคุณภาพชีวิต และพัฒนาชุมชนของตน ไม่ใช่ว่า
จะดูแต่รายการบันเทิงสนุกสนาน หรือมองที่จะเอาไปเล่น

การพนันกันทำเดี๋ยว อะไรทำนองนี้ ซึ่งจะไม่สามารถทำ
ให้เกิดการพัฒนา แม้จะมีข่าวสารข้อมูลมากมาย แต่ก็
นำไปสู่ความเสื่อมโทรม นำไปสู่ความมัวเมา แทนที่จะ
นำไปสู่ความเจริญ

ถ้าเราไม่สามารถแก้ไขสิ่งเหล่านี้ได้ สังคมของเรา
ก็พัฒนาได้ยาก เพราะว่าข่าวสารข้อมูลนี้เป็นฐานสำคัญ
ของความเจริญในยุคต่อไป

บทที่ ๔

วันเวลาที่เส้นทางมาของกั

งบุคคลจะมีกำไร ก็ต้องค่อยสะสมไปต

ที่ว่ามานี้ก็เป็นการนำเสนอ ซึ่งเป็น
ต่าง ๆ เพื่อจะให้พิจารณาเกี่ยวกับเรื่องการ
ที่เราก้าวเข้าสู่ปีใหม่ เหมือนกับว่ามาทาง
งบุคคลชีวิต และงบุคคลสังคม

การงบุคคลนั้นจะทำได้ ก็จะต้อง
รายได้รายจ่าย ให้รู้ถึงกำไรและขาดทุนไม่
ชีวิตก็ตามหรือของสังคมก็ตาม

ถ้าเราจะสะสมให้เกิดความเจริญง
ตลอดเวลาอย่างนี้จนกระทั่งถึงปีหน้า เร
เต็มปากว่าเราได้กำไร

แต่การที่จะได้กำไรอย่างนี้ก็ต้องอา
ทีละเล็กทีละน้อย โดยแบ่งซอยเวลาลงมา
ดูเป็นรายเดือน จากรายเดือนก็ต้องมาดูเ
ย่อยละเอียดลงไปจนกระทั่งเป็นรายวัน ร
นาที ว่าเราได้อะไรบ้าง ซึ่งทั้งหมดนี้ก็อยู่ที่

าเดียว อะไรทำนองนี้ ซึ่งจะไม่สามารถทำ
นา แม้จะมีข่าวสารข้อมูลมากมาย แต่ก็
อมโทรม นำไปสู่ความมัวเมา แทนที่จะ
ริญ

ไม่สามารถแก้ไขสิ่งเหล่านี้ได้ สังคมของเรา
เพราะว่าข่าวสารข้อมูลนี้เป็นฐานสำคัญ
ในยุคต่อไป

บทที่ ๔

วันเวลาที่เป็นทางมาของกำไร

งบดุลจะมีกำไร ก็ต้องค่อยสะสมไปตามเวลา

ที่ว่ามานี้ก็เป็นการนำเสนอ ซึ่งเป็นการพูดในแง่
ต่าง ๆ เพื่อจะให้พิจารณาเกี่ยวกับเรื่องกาลเวลาที่ผ่านไป
ที่เราก้าวเข้าสู่ปีใหม่ เหมือนกับว่ามาทำงบดุล เป็นการ
งบดุลชีวิต และงบดุลสังคม

การงบดุลนั้นจะทำได้ก็จะต้องมีการสำรวจ
รายได้รายจ่าย ให้รู้ถึงกำไรและขาดทุนไม่ว่าจะเป็นของ
ชีวิตก็ตามหรือของสังคมก็ตาม

ถ้าเราจะสะสมให้เกิดความเจริญงอกงามขึ้นมาได้
ตลอดเวลาอย่างนี้จนกระทั่งถึงปีหน้า เราก็พูดได้อย่าง
เต็มปากว่าเราได้กำไร

แต่การที่จะได้กำไรอย่างนี้ก็ต้องอาศัยทำไปเรื่อย ๆ
ทีละเล็กทีละน้อย โดยแบ่งซอยเวลาลงมา จากปีก็ต้องมา
ดูเป็นรายเดือน จากรายเดือนก็ต้องมาดูเป็นรายสัปดาห์
ย่อยละเอียดลงไปจนกระทั่งเป็นรายวัน รายชั่วโมง ราย
นาที่ ว่าเราได้อะไรบ้าง ซึ่งทั้งหมดนี้ก็อยู่ที่การรู้จักใช้เวลา

ฉะนั้น ผู้ที่สามารถใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ก็คือ ผู้ที่รู้จักสะสมความเจริญเพิ่มพูนขึ้นได้ จนกระทั่งงบบุล นั้นเป็นงบบุลที่แสดงถึงฐานะที่มีกำไร ทั้งนี้เราจะต้องใช้เวลาที่ผ่านไปอย่างน้อยในแต่ละวันให้ได้รับประโยชน์ ให้ได้กำไร

ฉะนั้นตัวเองที่จะได้สำรวจนี้ จะต้องสำรวจแม้แต่ ในแต่ละวันว่า วันหนึ่ง ๆ เราได้หรือเราเสีย ไม่ต้องไป รอลสำรวจถึงปี

ในทางพระศาสนาท่านบอกอยู่เสมอว่าให้ดำเนิน ชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท การที่ต้องดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทนั้น เพราะอะไร ก็เพราะสัมพันธ์กับความเปลี่ยนแปลงเพราะสิ่งทั้งหลายมีความเปลี่ยนแปลง อยู่ตลอดเวลา เราจึงต้องไม่ประมาท เพราะว่าสิ่งเหล่านั้นไม่มีความแน่นอน เปลี่ยนแปลงไปอย่างโน้นอย่างนี้ เราจะนิ่งเฉยอยู่ไม่ได้ จะต้องต้อนรับความเปลี่ยนแปลง ด้วยปัญญา

ท่านบอกว่าสิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลงไป แต่ว่ามัน ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างเลื่อนลอย อันนี้เป็นข้อสำคัญ คือว่าหลักความเปลี่ยนแปลงนั้นไม่ได้บอกว่าสิ่งทั้งหลาย เปลี่ยนแปลงไปลอย ๆ ตัวหลักนี้เองก็ไม่ได้ตั้งอยู่โดดเดี่ยว

ลอย ๆ ของมัน กล่าวคือหลักความเปลี่ยนแปลง ไปสัมพันธ์กับหลักของความเป็นไปตามเหตุ

ฉะนั้นเมื่อสิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนแปลงไปอย่างเลื่อนลอย แต่มันเป็นไปตามเหตุปัจจัย พอมันเปลี่ยนแปลงไปตาม เป็นเรื่องที่โยงมาถึงการกระทำของเราว่า ปัญหา คือการที่เราจะต้องสืบสาวค้นคว้า เพื่อว่าเมื่อเรารู้เหตุปัจจัยแล้ว เราจะได้แก้ไข สร้างเสริมได้ถูกต้อง

การเปลี่ยนแปลงที่เสื่อมเราไม่ต้อง เหตุปัจจัยของความเสื่อม เราก็สามารถ ความเสื่อมนั้นได้

ถ้าความเปลี่ยนแปลงใดเป็นความ เราก็สืบหาว่าอะไรเป็นปัจจัยที่จะนำไปสู่ เมื่อรู้แล้ว เราก็ทำเหตุปัจจัยนั้น ก็จะเกิด การ

ฉะนั้นหลักความเปลี่ยนแปลงนี้ อ เข้าใจผิดว่าเป็นหลักที่ลอย ๆ

ผู้ที่สามารถใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ก็คือ
ความเจริญเพิ่มพูนขึ้นได้ จนกระทั่งบุคคล
ที่แสดงถึงฐานะที่มีกำไร ทั้งนี้เราจะต้องใช้
อย่างน้อยในแต่ละวันให้ได้รับประโยชน์

ตัวเองที่จะได้สำรวจนี้ จะต้องสำรวจแม้แต่
วันหนึ่ง ๆ เราได้หรือเราเสีย ไม่ต้องไป

พระศาสนาท่านบอกอยู่เสมอว่าให้ดำเนิน
อย่างไม่ประมาท การที่ต้องดำเนินชีวิตด้วย
เกาทัณฑ์ เพราะอะไร ก็เพราะสัมพันธ์กับ
ปลงเพราะสิ่งทั้งหลายมีความเปลี่ยนแปลง
เราจึงต้องไม่ประมาท เพราะว่าสิ่งเหล่า
นั้นอนันต์ เปลี่ยนแปลงไปอย่างโน้นอย่างนี้
อยู่ไม่ได้ จะต้องต้อนรับความเปลี่ยนแปลง

กว่าสิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลงไป แต่ว่ามัน
ลงไปอย่างเลื่อนลอย อันนี้เป็นข้อสำคัญ
เปลี่ยนแปลงนั้นไม่ได้บอกกว่าสิ่งทั้งหลาย
ลอย ๆ ตัวหลักนี้เองก็ไม่ได้ตั้งอยู่โดดเดี่ยว

ลอย ๆ ของมัน กล่าวคือหลักความเปลี่ยนแปลงนี้จะต้อง
ไปสัมพันธ์กับหลักของความเป็นไปตามเหตุปัจจัย

ฉะนั้นเมื่อสิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลงไป มันไม่ได้
เปลี่ยนแปลงไปอย่างเลื่อนลอย แต่มันเปลี่ยนแปลงไป
ตามเหตุปัจจัย พอมันเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยก็
เป็นเรื่องที่โยงมาถึงการกระทำของเราว่าจำเป็นต้องมีการใช้
ปัญญา คือการที่เราจะต้องสืบสาวค้นคว้าหาเหตุปัจจัย
เพื่อว่าเมื่อเรารู้เหตุปัจจัยแล้ว เราจะได้แก้ไขป้องกันและ
สร้างเสริมได้ถูกต้อง

การเปลี่ยนแปลงที่เสื่อมเราไม่ต้องการ เมื่อเรารู้
เหตุปัจจัยของความเสื่อม เราก็สามารถแก้ไขป้องกัน
ความเสื่อมนั้นได้

ถ้าความเปลี่ยนแปลงใดเป็นความเจริญที่ต้องการ
เราก็สืบหาว่าอะไรเป็นปัจจัยที่จะนำไปสู่ความเจริญนั้น
เมื่อรู้แล้ว เราก็ทำเหตุปัจจัยนั้น ก็จะเกิดความเจริญที่
ต้องการ

ฉะนั้นหลักความเปลี่ยนแปลงนี้ อย่าให้เกิดความ
เข้าใจผิดว่าเป็นหลักที่ลอย ๆ

จะกำไรแค่ไหน ก็อยู่ที่รู้จักใช้อินิจจังหรือไม่

คนจำนวนมากใช้หลักอนิจจังหรือความเปลี่ยนแปลงนี้ในทางที่ไม่สมบูรณ์ คือมองแค่ว่าสิ่งทั้งหลายต้องเปลี่ยนแปลงไป เมื่อมันเปลี่ยนแปลงไป ก็ได้แต่ปลงว่า สิ่งทั้งหลายก็เป็นอย่างนี้เอง เราต้องรู้เท่าทันว่า สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นแล้วก็แตกสลายไปเป็นธรรมดา เพราะฉะนั้นเมื่อรู้เท่าทันแล้ว ก็วางใจสบาย ก็จบ คือสบายใจว่า เออ มันเป็นไปตามธรรมดาของมัน ที่จะต้องเสื่อมสลาย ก็จบเท่านั้น

อย่างนี้ท่านบอกว่า ใช้ประโยชน์จากหลักอนิจจังได้ครั้งเดียว แล้วก็เกิดโทษอีกด้านหนึ่ง หรืออีกครึ่งหนึ่ง ซึ่งเป็นโทษที่เกิดจากการไม่โยงหลักนี้ไปหาหลักของความเป็นไปตามเหตุปัจจัย

กฎไตรลักษณ์ ที่มีหลักของการเปลี่ยนแปลงอยู่นี้ จะต้องโยงไปหาหลักอิทัปปัจจยตา หรือปัจจุสมุปบาท สองกฎนี้สัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ปัจจุสมุปบาทคือกฎแห่งความเป็นเหตุปัจจัย สิ่งทั้งหลายที่ปรากฏรูปร่างออกมาเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เที่ยงเป็นต้นนั้น เพราะว่า มันเป็นไปตามหลักเหตุปัจจัย คือเป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา ซึ่งมีสาระว่า เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนั้นจึงเกิด เมื่อ

สิ่งนั้นดับไป สิ่งนี้ก็ดับไป อันนี้เป็นหลักที่ส

ฉะนั้นไตรลักษณ์จะต้องโยงไปหาสมุปบาท ถ้าเราเห็นหลักปัจจุสมุปบาทแท้จริง ไตรลักษณ์นั้นเป็นเพียงลักษณะอาการปรากฏ ตัวกฎที่แท้จริงคือปัจจุสมุปบาทของความเป็นเหตุปัจจัย เราจะต้องจับแล้วตัวนี้แหละจะเป็นตัวนำไปสู่การที่จะป

เพียงแต่ได้เห็นสิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลงว่า มันเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมดา ี่ขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับไป เป็นธรรมดา วางใจเป็นเพียงรู้เท่าทันในขั้นหนึ่ง แต่จะต้องรู้ดีเป็นอย่างนี้ก็เพราะมันเป็นไปตามเหตุปัจจัย

ตอนนี้ก็เป็นตอนสำคัญ ซึ่งจะโยงต่อก็คือสืบสาวหาเหตุปัจจัย รู้เหตุปัจจัยของ ความเจริญแล้ว ก็มาถึงภาคปฏิบัติ คือทำตามเหตุปัจจัย แก้ไขที่เหตุปัจจัย และสร้างหมายความว่าแก้ไขเหตุปัจจัยที่จะทำให้ได้เสริมเหตุปัจจัยที่จะทำให้เจริญออกมา อันและนี่แหละคือหลักความไม่ประมาท

หน ก้อยู่ที่รู้จักใช้อนิจจังหรือไม่

นวนมากใช้หลักอนิจจังหรือความเปลี่ยน
ที่ไม่สมบูรณ์ คือมองแค่ว่าสิ่งทั้งหลายต้อง
ป เมื่อมันเปลี่ยนแปลงไป ก็ได้แต่ปลงว่า
ป็นอย่างนี้เอง เราต้องรู้เท่าทันว่า สิ่งขาร
ันแล้วก็แตกสลายไปเป็นธรรมดา เพราะ
าทันแล้ว ก็วางใจสบาย ก็จบ คือสบายใจว่า
ไปตามธรรมดาของมัน ที่จะต้องเสื่อมสลาย

ท่านบอกว่า ใช้ประโยชน์จากหลักอนิจจัง
จ้ะก็เกิดโทษอีกด้านหนึ่ง หรืออีกครึ่งหนึ่ง
เกิดจากการไม่โยงหลักนี้ไปหาหลักของ
มเหตุปัจจัย

ภพที่มีหลักของการเปลี่ยนแปลงอยู่
าหลักอิทัปปัจจยา หรือปัจจุสมุปบาท
ะซึ่งกันและกัน ปัจจุสมุปบาทคือกฎแห่ง
ัจจย สิ่งทั้งหลายที่ปรากฏรูปร่างออกมา
ง อนัตตา ไม่เที่ยงเป็นต้นนั้น เพราะว่า
หลักเหตุปัจจัย คือเป็นไปตามกฎอิทัป-
ระว่า เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนั้นจึงเกิด เมื่อ

สิ่งนั้นดับไป สิ่งนี้ก็ดับไป อันนี้เป็นหลักที่สำคัญมาก

ฉะนั้นไตรลักษณ์จะต้องโยงไปหาหลักปัจจุ-
สมุปบาท ถ้าเราเห็นหลักปัจจุสมุปบาทก็ถึงตัวหลักที่
แท้จริง ไตรลักษณ์นั้นเป็นเพียงลักษณะเท่านั้น เป็น
อาการปรากฏ ตัวกฎที่แท้จริงคือปัจจุสมุปบาท คือกฎ
ของความเป็นเหตุปัจจัย เราจะต้องจับเหตุปัจจัยให้ได้
แล้วตัวนี้แหละจะเป็นตัวนำไปสู่การที่จะปฏิบัติได้ถูกต้อง

เพียงแต่ว่าเห็นสิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลงไป แล้ว
ปลงว่ามันเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมดา สิ่งทั้งหลายเกิด
ขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับไป เป็นธรรมดา วางใจสบาย อันนั้นก็
เป็นเพียงรู้เท่าทันในขั้นหนึ่ง แต่จะต้องรู้ต่อไปอีกว่าที่มัน
เป็นอย่างนี้ก็เพราะมันเป็นไปตามเหตุปัจจัย

ตอนนี้ก็เป็นตอนสำคัญ ซึ่งจะโยงต่อไปสู่ภาคปฏิบัติ
คือสืบสาวหาเหตุปัจจัย รู้เหตุปัจจัยของความเสื่อมและ
ความเจริญแล้ว ก็มาถึงภาคปฏิบัติ คือการที่จะต้องทำ
ตามเหตุปัจจัย แก้ไขที่เหตุปัจจัย และสร้างเสริมเหตุปัจจัย
หมายความว่าแก้ไขเหตุปัจจัยที่จะทำให้เสื่อม และสร้าง
เสริมเหตุปัจจัยที่จะทำให้เจริญงอกงาม อันนี้คือภาคปฏิบัติ
และนี่แหละคือหลักความไม่ประมาท

เพราะฉะนั้นความไม่ประมาทก็เกิดจากความที่เข้าใจรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลง ความเปลี่ยนแปลงโยงอยู่ด้วยกันกับความเป็นไปตามเหตุปัจจัย แล้วก็อาศัยกาลเวลา กาลเวลาก็เกิดขึ้นจากความเปลี่ยนแปลงนี้เอง ดูเหมือนว่ากาลเวลานั้นรองรับการเปลี่ยนแปลงนี้อยู่

ทุกขณะแห่งเวลา คือโอกาสก้าวหน้าของชีวิต

เมื่อกาลเวลานี้สัมพันธ์กับความเปลี่ยนแปลง กาลเวลาที่ผ่านไป เป็นไปพร้อมกับความเปลี่ยนแปลง ฉะนั้นเมื่อเรามองเห็นความสำคัญของการเปลี่ยนแปลง เราก็ต้องเห็นความสำคัญของกาลเวลาด้วย กาลเวลาที่ผ่านไปแต่ละขณะจึงสำคัญมาก พระพุทธเจ้าถึงกับตรัสว่า

ขณเวิ มา อุปจุจคา

เวลาแต่ละขณะอย่าให้ล่วงไปเปล่า

คำว่า “อย่าให้ล่วงไปเปล่า” นี้ก็สำคัญมาก คำเต็มของท่านว่า ขณะอย่าได้ล่วงท่านไปเสีย หมายความว่า จะต้องหมั่นถามตัวเองว่าขณะแต่ละขณะนี้ เราได้ใช้ประโยชน์มันหรือเปล่า มันผ่านไปอย่างมีค่าไหม หรือผ่านไปอย่างไรประโยชน์ ว่างเปล่า

การเห็นความสำคัญของกาลเวลานี้ คำพิจารณาตัวเองของพระ พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาเป็นประจำท่านเรียกว่าหลักอภินิหาร ๑๐ ประการ ตามหลักนี้พระจะต้องพิจารณาเรื่อง ๆ เป็นประจำสม่ำเสมอ ๑๐ ข้อ

ในบรรดา ๑๐ ข้อนั้น มีอยู่ข้อหนึ่งว่า

กถมมุตตสฺส เม รตฺตนิทฺทวา วิติปตฺตุนฺติ

บอกว่า บรรพชิตคือพระภิกษุพึงพิจารณาว่า วันคืนล่วงไป ๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่

นี่เป็นตัวเตือนที่สำคัญมาก พอพิจารณาอย่างนี้ สติก็มาทันทีเลย ว่าเวลาล่วงไป วันคืนนี้เราทำอะไรอยู่ พอพูดแค่นี้แหละก็ได้สติพิจารณา กำลังทำอะไรอยู่หรือเปล่า หรือปล่อยลอยไป และถ้าทำ เราทำสิ่งที่ผิดหรือเปล่า ที่ไม่ดี ก็จะได้ยังหยุด ถ้าหากว่าปล่อยเวลาทำอะไรก็จะได้เร่งทำ

หลักนี้ฆราวาสก็คงใช้ได้เช่นเดียวกัน ทุกวัน ชีวิตจะเจริญงอกงามพัฒนาแน่นอน พิจารณาว่าวันคืนล่วงไป ๆ บัดนี้เราทำอะไร

ฉะนั้นความไม่ประมาทก็เกิดจากความที่
 ๑. ความเปลี่ยนแปลง ความเปลี่ยนแปลง
 ๒. ความเป็นไปตามเหตุปัจจัย แล้วก็อาศัย
 ๓. เวลาที่เกิดขึ้นจากความเปลี่ยนแปลงนี้เอง
 ๔. เวลานั้นรองรับการเปลี่ยนแปลงนี้อยู่

เวลา คือโอกาสก้าวหน้าของชีวิต

เวลานี้สัมพันธ์กับความเปลี่ยนแปลง
ไป เป็นไปพร้อมกับความเปลี่ยนแปลง
องเห็นความสำคัญของการเปลี่ยนแปลง
ความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงด้วย เวลาที่
นะจึงสำคัญมาก พระพุทธเจ้าถึงกับตรัสว่า

1. มา ดู/พิจารณา

ฉะนั้นอย่าให้ลวงไปเปล่า

อย่าให้ลวงไปเปล่า”นี่ก็สำคัญมาก คำเตือน
นั้นอย่าได้ลวงท่านไปเสีย หมายความว่า
มตัวเองว่าขณะแต่ละขณะนี้ เราได้ใช้ประ
เปล่า มันผ่านไปอย่างมีค่าไหม หรือผ่านไป
นี้ ว้างเปล่า

การเห็นความสำคัญของกาลเวลานี้ จะเห็นได้ในคำพิจารณาตัวเองของพระ พระพุทธเจ้าทรงสอนพระให้พิจารณาเป็นประจำท่านเรียกว่าหลักอภินนิจจเวทนะ ๑๐ ประการ ตามหลักนี้พระจะต้องพิจารณาตนเองอยู่เนือง ๆ เป็นประจำสม่ำเสมอ ๑๐ ข้อ

ในบรรดา ๑๐ ข้อนั้น มีอยู่ข้อหนึ่งบอกว่า

กฤษฎาสุส เม รตติณทิวา วิติปตุนติ

บอกว่า บรรพชิตคือพระภิกษุฟังพิจารณาเนื่อง ๆ
ว่า วันคืนล่วงไป ๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่

นี่เป็นตัวเตือนที่สำคัญมาก พอพิจารณาขึ้นมา
อย่างนี้ สติก็มาทันทีเลย ว่าเวลาล่วงไป วันคืนล่วงไป บัด
นี้เราทำอะไรอยู่ พอพูดแค่นี้แหละก็ได้สติ พิจารณาตัวเองว่า
เรากำลังทำอะไรอยู่หรือเปล่า หรือปล่อยเวลาให้เลื่อน
ลอยไป และถ้าทำ เราทำสิ่งที่ผิดหรือเปล่า ถ้าทำสิ่งที่ผิด
ที่ไม่ดี ก็จะได้ยังหยุด ถ้าหากว่าปล่อยเวลาล่วงไป ไม่ได้
ทำอะไรก็จะได้เร่งทำ

หลักนี้ผมราวสก็คงใช้ได้เช่นเดียวกัน ถ้าพิจารณา
ทุกวัน ชีวิตจะเจริญงอกงามพัฒนาแน่นอน เพราะเมื่อ
พิจารณาว่าวันคืนล่วงไป ๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่ ก็ทำให้

มีการสำรวจตรวจสอบปัจจุบันของตนเองทันที ว่าเราทำอะไรอยู่

คำเตือนสติอีกข้อหนึ่งที่น่าจะมาด้วยกัน ก็คือ พุทธภาษิตว่า

อโมฆํ ทิวสํ กยิรา อปฺเปเน พหุเกณ วา

แปลว่า เวลาแต่ละวันอย่าให้ผ่านไปเปล่า จะมากหรือน้อยก็ต้องให้ได้อะไรบ้าง

นี่คือการรู้จักใช้เวลา ถ้าได้แค่นี้แต่ละวันแล้ว ถ้าวางถึงปีงบประมาณนี้จะต้องได้กำไร ถ้าทำอย่างนี้ทุกวัน

เป็นอันว่าคราวนี้ขอเสนอแค่สองข้อ คือ

ข้อที่หนึ่ง เตือนสติของตนเองว่า “พึงพิจารณาเนือง ๆ ว่า วันคืนล่วงไป ๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่”

ข้อที่สองบอกตัวเองต่อไปว่า เวลาแต่ละวันอย่าให้ผ่านไปเปล่า จะมากหรือน้อยก็ต้องให้ได้อะไรบ้าง

เอาละ ได้แค่นี้ก็พอแล้ว ถ้าพิจารณาทุกวัน ชีวิตก็จะเจริญก้าวหน้า ถ้าใครก็จะตามมา ถ้าเอามากข้อกว่านั้นก็ยากขึ้นไปหน่อย คือถึงขั้นที่ว่า

ขณิน โว มา อฺปฺจุจฺจา

เวลาแต่ละขณะอย่าให้ล่วงผ่านไปเสีย

ข้อนี้หมายความว่า แม้แต่เวลาแต่ละปล่อยผ่าน ต้องจับเวลาแต่ละขณะไว้ให้ได้

ถ้าทำอย่างที่ว่ามานี้ก็เรียกว่าใช้เวลาดำเนินชีวิตของคนเรา การใช้เวลาเป็นเพราะว่าเวลามันกลืนกินชีวิตเรา พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เวลามันกลืนกินสรรพสัตว์พร้อมกันไปกับมัน” ซึ่งแปลจากคำบาลีว่า

กาโล มสฺสตี ภูตานิ สหตุเตเนว อตฺต

ที่ว่ากาลเวลากลืนกินตัวมันเองนั้นแบบภาพพจน์นะ ที่จริงเวลามันไม่ได้กินเป็นภาพพจน์ว่ามันกิน

กาลเวลาผ่านไป มันก็กลืนกินสรรพสิ่งมันกลืนกินเรา เพื่อให้ได้ประโยชน์คุ้มกับมันบ้าง นี่แหละคือการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์กับวิภาคเวลา การใช้เวลาก็คือการบริโภคเวลานั้น เมื่อรู้จักใช้เวลาก็คือนำมาบริโภคเวลา

ตรวจสอบปัจจุบันของตนเองทันที ว่าเราทำ

อนสติอีกข้อหนึ่งที่น่าจะมาด้วยกัน ก็คือ

อิทิวสํ กยิรา อปฺเปน พหุเกณ วา

า เวลาแต่ละวันอย่าให้ผ่านไปเปล่า จะมาก
งให้ได้อะไรบ้าง

ารู้จักใช้เวลา ถ้าได้แค่นี้แต่ละวันแล้ว ถกว่า
ชีวิตนี้จะต้องได้กำไร ถ้าทำอย่างนี้ทุกวัน

่นว่าคราวนี้ขอเสนอแค่สองข้อ คือ

หนึ่ง เตือนสติของตนเองว่า “พึงพิจารณา
นคินล่วงไป ๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่”

เองบอกตัวเองต่อไปว่า เวลาแต่ละวันอย่าให้
จะมากหรือน้อยก็ต้องให้ได้อะไรบ้าง

ะได้แค่นี้ก็พอแล้ว ถ้าพิจารณาทุกวัน ชีวิตก็
วหน้า กำไรก็จะตามมา ถ้าเอามากข้อ
ขึ้นไปหน่อย คือถึงขั้นที่ว่า

โว มา อฺปฺจุจฺจา

แต่ละขณะอย่าให้ล่วงท่านไปเสีย

ข้อนี้หมายความว่า แม้แต่เวลาแต่ละขณะ ๆ ก็อย่า
ปล่อยผ่าน ต้องจับเวลาแต่ละขณะไว้ให้ได้ประโยชน์

ถ้าทำอย่างที่ว่ามานี้ก็เรียกว่าใช้เวลาเป็น ในการ
ดำเนินชีวิตของคนเรา การใช้เวลาเป็นสิ่งสำคัญมาก
เพราะว่าเวลามันกลืนกินชีวิตเรา พระท่านบอกว่า
“เวลามันกลืนกินสรรพสัตว์พร้อมกันไปกับกินตัวมันเอง”
ซึ่งแปลจากคำบาลีว่า

กาไล สมสตี ภูตานี สหตฺเตเนว อตฺตนา

ที่ว่ากาลเวลากลืนกินตัวมันเองนั้น เป็นการพูด
แบบภาพพจน์นะ ที่จริงเวลามันไม่ได้กินอะไร แต่พูด
เป็นภาพพจน์ว่ามันกิน

กาลเวลาผ่านไป มันก็กลืนกินสรรพสัตว์ไปด้วย
เมื่อมันกลืนกินเรา เพื่อให้ได้ประโยชน์คุ้มกัน เราก็กลืน
กินมันบ้าง นี่แหละคือการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ หรือ
รู้จักบริโภคเวลา การใช้เวลาก็คือการบริโภคเวลา เพราะ
ฉะนั้น เมื่อรู้จักใช้เวลาก็คือรู้จักบริโภคเวลา

บทที่ ๕ ดำเนินชีวิตดีมีแต่กำไร

จากการใช้เวลาเป็น ขยายสู่ระบบแห่งการดำเนินชีวิตเป็น

การดำเนินชีวิตของคนเรานั้น ในความหมายหนึ่งก็คือ การบริโภค การเสพ หรือใช้ประโยชน์จากสิ่งต่างๆ การใช้เวลาเป็นนั้นเป็นส่วนหนึ่งของการรู้จักบริโภค ซึ่งเป็นความหมายอย่างหนึ่งของการดำเนินชีวิตเป็น

คนเราที่จะเป็นอยู่อย่างดีนี้จะต้องดำเนินชีวิตเป็น คือรู้จักดำเนินชีวิตนั่นเอง ถ้าใครรู้จักดำเนินชีวิต ชีวิตนั้นก็จะเป็นชีวิตที่ดีงาม เป็นชีวิตที่พัฒนาเจริญก้าวหน้า ประสบประโยชน์สุข แต่ถ้าดำเนินชีวิตไม่เป็น ก็มีแต่ขาดทุนและประสบแต่ความทุกข์ และความเสื่อม ฉะนั้นจะต้องรู้จักดำเนินชีวิต หรือดำเนินชีวิตเป็น

ในบรรดากิจกรรมทั้งหลายของการดำเนินชีวิตเป็นนั้น อันหนึ่งก็คือ การใช้เวลาเป็น การดำเนินชีวิตเป็นนี้เป็นหลักที่สำคัญ ก็เลยจะขอพูดถึงเรื่องการดำเนินชีวิตเป็นเสียด้วยเพื่อให้เห็นองค์รวม เพราะในยุคนี้ เราถนัด

เรื่องความคิดเกี่ยวกับองค์รวม การใช้เวลาเพียงส่วนหนึ่ง หรือเสียส่วนหนึ่งของการดำเนินเราจะทำให้ได้เป็นประโยชน์ครบถ้วนจะองค์รวมของการดำเนินชีวิตเป็นนั้น

องค์รวมที่เรียกว่าดำเนินชีวิตเป็นนี้

การดำเนินชีวิตของคนเราคืออะไร เก่าก่อนว่า ชีวิตคือการต่อสู้หมายความว่าชีวิตอยู่นี้ เราต้องประสบปัญหา ประสบดี เราจะต้องต่อสู้ดิ้นรน ซึ่งพูดสั้นๆ เป็นภาษาการแก้ปัญหา ที่พูดว่า ชีวิตคือการต่อสู้ ก็เท่าคือการแก้ปัญหา คนใดที่แก้ปัญหาเก่ง คนนั้นก็จะดำเนินชีวิตได้ดี จะต่อสู้ได้ชนะ

เป็นอันว่าในแง่ที่หนึ่ง ที่พูดว่าชีวิต เมื่อพูดให้เข้าหลัก ก็คือชีวิตคือการแก้ปัญหา จะต้องรู้จักแก้ปัญหา หรือแก้ปัญหาเป็นใน ชีวิตเป็น ก็คือการแก้ปัญหาเป็น ถ้าคนประสบความสำเร็จก้าวหน้า ประสบความ

บทที่ ๕

ดำเนินชีวิตดีมีแต่กำไร

เวลาเป็น

แห่งการดำเนินชีวิตเป็น

ดำเนินชีวิตของคนเรานั้น ในความหมาย
บริโศก การเสพ หรือใช้ประโยชน์จากสิ่ง
เวลานั้นเป็นส่วนหนึ่งของการรู้จักบริโศก
หมายอย่างหนึ่งของการดำเนินชีวิตเป็น

ที่จะเป็นอยู่อย่างดีนี้จะต้องดำเนินชีวิตเป็น
ชีวิตนั่นเอง ถ้าใครรู้จักดำเนินชีวิต ชีวิต
ที่ดีงาม เป็นชีวิตที่พัฒนาเจริญก้าวหน้า
ยิ่งขึ้น แต่ถ้าดำเนินชีวิตไม่เป็น ก็มีแต่ขาด
แต่ความทุกข์ และความเสื่อม ฉะนั้นจะ
มีชีวิต หรือดำเนินชีวิตเป็น

รดาภิกรรมทั้งหลายของการดำเนินชีวิต
นี้ก็คือการใช้เวลาเป็น การดำเนินชีวิตเป็นนี้
คัญ ก็เลยจะขอพูดถึงเรื่องการดำเนินชีวิต
เพื่อให้เห็นองค์รวม เพราะในยุคนี้ เราถนัด

เรื่องความคิดเกี่ยวกับองค์รวม การใช้เวลาเป็นนั้นเป็น
เพียงส่วนหนึ่ง หรือเดียวหนึ่งของการดำเนินชีวิตเป็น ถ้า
เราจะทำให้ได้เป็นประโยชน์ครบถ้วนจะต้องมองเห็น
องค์รวมของการดำเนินชีวิตเป็นนั้น

องค์รวมที่เรียกว่าดำเนินชีวิตเป็นนั้น คืออะไร

การดำเนินชีวิตของคนเราคืออะไร มีคำพูดมาแต่
เก่าก่อนว่า ชีวิตคือการต่อสู้หมายความว่า การที่เราดำรง
ชีวิตอยู่ เราต้องประสบปัญหา ประสบสิ่งบีบคั้นต่าง ๆ
เราจะต้องต่อสู้ดิ้นรน ซึ่งพูดสั้น ๆ เป็นภาษาวิชาการ ก็คือ
การแก้ปัญหา ที่พูดว่า ชีวิตคือการต่อสู้ ก็เท่ากับพูดว่าชีวิต
คือการแก้ปัญหา คนใดที่แก้ปัญหาเก่ง แก้ปัญหาเป็น
คนนั้นก็จะดำเนินชีวิตได้ดี จะต่อสู้ได้ชนะ

เป็นอันว่าในแง่ที่หนึ่ง ที่พูดว่าชีวิตคือการต่อสู้
เมื่อพูดให้เข้าหลัก ก็คือชีวิตคือการแก้ปัญหา ฉะนั้น เรา
จะต้องรู้จักแก้ปัญหา หรือแก้ปัญหาเป็นในแง่นี้การดำเนิน
ชีวิตเป็น ก็คือการแก้ปัญหาเป็น ถ้าคนแก้ปัญหาเป็นก็
ประสบความสำเร็จ

“คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น”ยังไม่พอ ต้องสื่อสารเป็นด้วย

ข้อต่อไปก็คือความหมายของการดำเนินชีวิตในแง่ที่
๒ การดำเนินชีวิตของเราในแต่ละวันประกอบไปด้วย
อะไรบ้าง ที่เราเป็นอยู่ทุกวันนี้ คืออย่างไร

มองในแง่หนึ่ง ชีวิตของเราแต่ละวันก็คือการทำ
สิ่งต่าง ๆ ที่ภาษาพระท่านเรียกว่า การทำกรรม ชีวิตของ
เรานี้ ตลอดเวลาคือการทำกรรม ลองพิจารณาดูว่าใช่
หรือเปล่า

กรรมคืออะไร คือการทำ พุด คิด ไม่คิดก็พุด ไม่
พุดก็ทำทางกาย ถ้าไม่ทำออกมาทางกาย ก็พุดทางวาจา
หรือไม่ก็คิดอยู่ในใจ วันเวลาของเราทั้งหมดนี้แต่ละวัน
เป็นเรื่องของการทำ พุด คิด หรือคิด พุด และทำ ใช่หรือ
เปล่า

เป็นอันว่า การดำเนินชีวิตของเรานี้ ในความ
หมายอย่างหนึ่งก็คือ การทำกรรม ได้แก่การทำ พุด คิด
ที่นี้คนเราที่จะดำเนินชีวิตได้ดี อย่างที่เรียกว่าดำเนินชีวิต
เป็น ประสบความสำเร็จก้าวหน้า นั้น ลักษณะหนึ่งก็คือ
การต้องทำกรรม ๓ อย่างนี้ให้เป็น ทำให้ดี ทำให้ถูกต้อง
แล้ว จึงจะเป็นชีวิตที่ดี

เพราะฉะนั้นการดำเนินชีวิตเป็น จึง
รู้จักทำ รู้จักพุด รู้จักคิด หรือทำเป็น พุดเป็น
อย่างนี้แหละ ถ้าใครทำได้ชีวิตจะเจริญงอก
พุดเป็น ทำเป็นแล้ว ก็มีชีวิตที่ดีงามสุขสบาย

สมัยปัจจุบันนี้วงการการศึกษาเน้น
เรื่องการคิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็นใช่
กับที่พุดมาแล้วข้างต้นทั้ง ๒ ด้าน ก็เกือบจะ
แต่ยังไม่ครบถ้วน คือขาด “พุดเป็น”

การศึกษาที่บอกว่าคิดเป็นทำเป็น
นั้นไม่พอ เพราะอะไร ยุคนี้เป็นยุคข่าวสาร
เป็นสำคัญมาก พุดเป็น ถ้าใช้ภาษาวิชาการ
เป็น ในยุคข่าวสารข้อมูล ถ้าสื่อสารไม่
ฉะนั้น การศึกษาที่ดีจะต้องเพิ่มพุดเป็น ข
เข้าไปด้วย

ตั้งแต่โบราณ ไทยเรานี้ให้ความสำคัญ
เป็นมานานแล้วว่า ปากเป็นเอก เลขเป็นโ
ตรี ท่านเน้นความสำคัญของการพุดเป็นว่า
นะ การศึกษาปัจจุบัน บอกว่า คิดเป็น ทำ
เป็น เดียวนี้เขาเอากันแค่นี้เท่านั้น ลืม
ครบกรรม ๓ คือขาดพุดเป็น หรือสื่อสาร

าเป็น แก้ปัญหาเป็น”ยังไม่พอ ป็นด้วย

ปก็คือความหมายของการดำเนินชีวิตในแง่ที่
ชีวิตของเราในแต่ละวันประกอบไปด้วย
าเป็นอยู่ทุกวันนี้ คืออย่างไร

แง่หนึ่ง ชีวิตของเราแต่ละวันนี้ก็คือการทำ
ษาพระท่านเรียกว่า การทำกรรม ชีวิตของ
วลาคือการทำกรรม ลองพิจารณาดูว่าใช่

อะไร คือการทำ พุด คิด ไม่คิดก็พุด ไม่
เย ถ้าไม่ทำออกมาทางกาย ก็พุดทางวาจา
ในใจ วันเวลาของเราทั้งหมดนี้แต่ละวัน
ารทำ พุด คิด หรือคิด พุด และทำ ใช่หรือ

ว่า การดำเนินชีวิตของเรานี้ ในความ
งก็คือ การทำกรรม ได้แก่การทำ พุด คิด
ดำเนินชีวิตได้ดี อย่างที่เรียกว่าดำเนินชีวิต
ความสำเร็จก้าวหน้านั้น ลักษณะหนึ่งก็คือ
ม ๓ อย่างนี้ให้เป็น ทำให้ดี ทำให้ถูกต้อง
ชีวิตที่ดี

เพราะฉะนั้นการดำเนินชีวิตเป็น จึงหมายถึงการ
รู้จักทำ รู้จักพุด รู้จักคิด หรือทำเป็น พุดเป็น คิดเป็น ๓
อย่างนี้แหละ ถ้าใครทำได้ชีวิตจะเจริญงอกงามเมื่อคิดเป็น
พุดเป็น ทำเป็นแล้ว ก็มีชีวิตที่ดีงามสุขสบาย

สมัยปัจจุบันนี้วงการการศึกษาเน้นกันมาก ใน
เรื่องการคิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็นใช่ไหม เมื่อเทียบ
กับที่พุดมาแล้วข้างต้นทั้ง ๒ ด้าน ก็เกือบจะตรงกันทีเดียว
แต่ยังไม่ครบถ้วน คือขาด “พุดเป็น”

การศึกษาที่บอกว่าคิดเป็นทำเป็นแก้ปัญหาเป็น
นั้นไม่พอ เพราะอะไร ยุคนี้เป็นยุคข่าวสารข้อมูล พุด
เป็นสำคัญมาก พุดเป็น ถ้าใช้ภาษาวิชาการ ก็คือสื่อสาร
เป็น ในยุคข่าวสารข้อมูล ถ้าสื่อสารไม่เป็นก็ลำบาก
ฉะนั้น การศึกษาที่ดีจะต้องเพิ่มพุดเป็น หรือสื่อสารเป็น
เข้าไปด้วย

ตั้งแต่โบราณ ไทยเราให้ความสำคัญแก่การพุด
เป็นมานานแล้วว่า ปากเป็นเอก เลขเป็นโท หนังสือเป็น
ตรี ท่านเน้นความสำคัญของการพุดเป็นว่าปากเป็นเอกเลย
นะ การศึกษาปัจจุบัน บอกว่า คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหา
เป็น เดียวนี้เขาเอากันแค่นี้เท่านั้น ลืมอย่างหนึ่งไปไม่
ครบกรรม ๓ คือขาดพุดเป็น หรือสื่อสารเป็น

พูดเป็นนี้สำคัญมาก แม้มีความรู้ แต่ถ้าถ่ายทอดไม่ได้ หรือมีความต้องการอะไรแต่พูดให้เขาเข้าใจไม่ได้ ก็เรียกว่าสื่อสารไม่เป็น จะดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมให้ได้ดียาก

ยิ่งในยุคปัจจุบันนี้การสื่อสารก้าวหน้าไปมากเช่น มีการโฆษณา และชักจูงคนอื่น ทำให้มวลชนเห็นคล้อยไปตาม ก่อนผลกระทบต่อสังคมเป็นอย่างยิ่ง การพูดเป็น รวมทั้งการรู้เท่าทัน และรู้จักเลือกสรรข่าวสารข้อมูล จึงเป็นเรื่องสำคัญเหลือเกิน

เป็นอันว่า การดำเนินชีวิตเป็นในแง่ที่ ๒ ก็คือ การที่สามารถคิดเป็น พูดเป็น ทำเป็น

ดูเป็น ฟังเป็น คือจุดเริ่มของการศึกษา

ต่อไปมองอีกด้านหนึ่ง ชีวิตคืออะไร ตอนต้นได้บอกว่าชีวิตคือการต่อสู้ซึ่งเป็นการมองในแง่การแก้ปัญหา นั่นก็ถูก ต่อมามองในแง่ของการทำกรรม ๓ อย่างก็ถูก เหมือนกัน แต่มองอีกอย่างหนึ่ง ชีวิตคืออะไร

ชีวิตของเราแต่ละวันนี้มองในแง่หนึ่ง ก็คือ การรับรู้ประสบการณ์ทางอินทรีย์หรือประสาทสัมผัสต่างๆ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของเรา รับรู้ตลอดวันไซ้ไหม ชีวิต

ของเราในแต่ละวัน ก็คือ การได้เห็น ได้ฟัง ได้สัมผัส ได้รับสัมผัสและรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ วัฏไปด้วยการรับประสบการณ์ทั้งนั้นเลย ใช่

ฉะนั้นชีวิตของคนมองอีกด้านหนึ่ง เป็นการรับประสบการณ์เท่านั้น คือ ใช้ตาลิ้น กาย ใจ วัน ๆ ชีวิตของเราก็อยู่กับสิ่ง

มนุษย์ที่ใช้อินทรีย์เหล่านี้ไม่เป็น ก็ชีวิตไม่เป็น การศึกษามองข้ามอันนี้ไป เอาเป็น แก้ปัญหาเป็น แต่ไม่เอาการรับรู้ประสบการณ์เข้ามาด้วย

การรับรู้ประสบการณ์เป็นนี้สำคัญ ใช้ตาเป็น ใช้หูเป็น เป็นต้น ใช้ตาเป็นคือ คือฟังเป็น อย่างนี้เป็นต้น

ดูเป็น ฟังเป็นนี้สำคัญมาก เพราะ ต้นจากการรับรู้ก่อน แล้วจึงจะออกมา ปัญหาเป็นคือต้องรับรู้ก่อน ถ้ารับรู้ประสบการณ์ก็จะไม่ได้ความรู้ ไม่ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์

ทางพระท่านบอกว่า ไม่ให้รับรู้อยินร้าย แต่ให้รับรู้ด้วยสติปัญญา ทั้งนี้เพื่อ

นี้สำคัญมาก แม้มีความรู้ แต่ถ้าถ่ายทอดความต้องการอะไรแต่พูดให้เขาเข้าใจไม่ได้ ก็ไม่เป็น จะดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมให้ได้อย่างถูกต้อง ปัจจุบันนี้การสื่อสารก้าวหน้าไปมากเช่น วิทยุ โทรทัศน์ และชักจูงคนอื่น ทำให้มวลชนเห็นคล้อยตาม กระทั่งต่อสังคมเป็นอย่างดี การพูดเป็น ทำเป็น และรู้จักเลือกสรรข่าวสารข้อมูล จึงเป็นสิ่งสำคัญ

นั่นว่า การดำเนินชีวิตเป็นในแง่ที่ ๒ ก็คือ คิดเป็น พูดเป็น ทำเป็น

เป็น คือจุดเริ่มของการศึกษา

มองอีกด้านหนึ่ง ชีวิตคืออะไร ตอนต้นได้ การต่อสู้ซึ่งเป็นการมองในแง่การแก้ปัญหา มองในแง่ของการทำกรรม ๓ อย่างก็ถูก มองอีกอย่างหนึ่ง ชีวิตคืออะไร

ของเราแต่ละวันนี้มองในแง่หนึ่ง ก็คือ การเรียนรู้ทางอินทรีย์หรือประสาทสัมผัสต่าง ๆ ตา หู ใจของเราเรียนรู้ตลอดวันไม่หยุด ชีวิต

ของเราในแต่ละวัน ก็คือ การได้เห็น ได้ฟัง ได้ดมกลิ่น ได้ ลิ้มรส ได้รับสัมผัสและรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ วัน ๆ หนึ่ง เต็มไปด้วยการรับประสบการณ์ทั้งนั้นเลย ใช่หรือเปล่า

ฉะนั้นชีวิตของคนมองอีกด้านหนึ่งไม่มีอะไรเลย เป็นการรับประสบการณ์เท่านั้น คือ ใช้ตา ใช้หู ใช้จมูก ลิ้น กาย ใจ วัน ๆ ชีวิตของเราก็อยู่กับสิ่งเหล่านี้

มนุษย์ที่ใช้อินทรีย์เหล่านี้ไม่เป็น ก็เรียกว่าดำเนินชีวิตไม่เป็น การศึกษามองข้ามอันนี้ไป เอาแต่คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น แต่ไม่เอาการรับรู้ประสบการณ์เป็น เข้ามาด้วย

การรับรู้ประสบการณ์เป็นนี้สำคัญมาก คือจะต้อง ใช้ตาเป็น ใช้หูเป็น เป็นต้น ใช้ตาเป็นคือดูเป็น ใช้หูเป็น คือฟังเป็น อย่างนี้เป็นต้น

ดูเป็น ฟังเป็นนี้สำคัญมาก เพราะการศึกษาเริ่มต้นจากการรับรู้ก่อน แล้วจึงจะออกมาถึงทำเป็น แก้ปัญหาเป็นคือต้องรับรู้ก่อน ถ้ารับรู้ประสบการณ์ไม่เป็น ก็จะได้ความรู้ ไม่ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์

ทางพระท่านบอกว่า ไม่ให้รับรู้ด้วยความยินดี ยินร้าย แต่ให้รับรู้ด้วยสติปัญญา ทั้งนี้เพื่อผลดีแก่ชีวิต คือ

๑. เพื่อจะได้ข้อมูลที่เป็นความรู้ ซึ่งจะนำไปใช้ประโยชน์ได้ โดยไม่ถูกล่อหลอกให้เขวออกไป โดยความรู้สึกที่เกิดขึ้น
๒. เพื่อให้ข้อมูลนั้นถูกรับรู้เข้ามาอย่างเที่ยงตรง บริสุทธิ์ เป็นธรรม ไม่ผิดพลาด ไม่ลำเอียง

การศึกษาไม่ได้พิจารณาเรื่องการรับรู้ประสบการณ์ก็เลยมองข้ามเรื่องนี้ไปเสีย และปล่อยปละละเลย เมื่อรับรู้ไม่เป็น พอรับประสบการณ์เข้ามา การรับรู้ก็กลายเป็นการชอบหรือชังเลยไม่ได้ความรู้ พอเห็นหรือได้ยินบ้าง ก็มีแต่ความชอบหรือชังเท่านั้น แล้วก็ปรุงแต่งไปตามความชอบหรือชังนั้น มีเพียงความรู้สึกแต่ไม่ได้ความรู้

ฉะนั้น การที่จะรับรู้เป็นจะต้องใช้ตาเป็น ใช้หูเป็น คือ ต้องดูเป็น ฟังเป็น เป็นต้น ซึ่งการศึกษาควรจะเน้น เช่น สังเกตว่าเมื่อเด็กดูโทรทัศน์แล้วรู้จักเลือกดูรายการใหม่ ดูรายการนั้นแล้วดูเป็นใหม่ จับเอาสิ่งที่เป็นประโยชน์ หรือได้สิ่งที่เป็นโทษมา เมื่อฟังอะไร ฟังเป็นใหม่ เลือกฟังสิ่งที่เป็นประโยชน์หรือเปล่า ในรายการเดียวกันนั้น ฟังแล้วจับเอาสิ่งที่เป็นประโยชน์หรือได้สิ่งที่เป็นโทษ รู้จักลำเอียงหรือเปล่า อันนี้เป็นการศึกษาขั้นเริ่มต้นที่สุด เพราะว่าการรับรู้ประสบการณ์เป็นสิ่งที่มาก่อนกิจกรรม

อย่างอื่นของชีวิต

เป็นอันว่าชีวิตของเรานี้ ในแง่หนึ่ง ประสบการณ์ทางอายตนะ หรืออินทรีย์ทางประสาทสัมผัสต่าง ๆ ฉะนั้นการฝึกฝนแรกก็คือ จะต้องให้รับรู้เป็น เมื่อรับรู้เป็น เป็น เป็นต้นแล้ว ก็เท่ากับว่าดำเนินชีวิตแรกที่สำคัญที่สุด

แต่แค่นี้ก็ยังไม่พอ ชีวิตคืออะไรตอบว่าชีวิตคือการต่อสู้ที่ได้แง่หนึ่ง ว่าคือกาแง่หนึ่ง ว่าคือการรับรู้ประสบการณ์ก็ได้แง่แค่นั้น

การดำเนินชีวิตเป็น จะไม่สมบูรณ์ ถ้าขาดเสพเป็น และเสวนาเป็น

ชีวิตคืออะไร วันหนึ่ง ๆ เราทำอะไรเราอีกอย่างหนึ่ง คำตอบที่สำคัญ คือ การโยชน์จากสิ่งทั้งหลาย

เราเข้าไปสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลาย แะ ช้องไปโน่นไปนี่ ก็เพื่อไปเอาประโยชน์ให้แก่

จะได้ข้อมูลที่เป็นความรู้ ซึ่งจะนำไปใช้ประโยชน์ได้ โดยไม่ถูกล่อหลอกให้เขวออกไป ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

ให้ข้อมูลนั้นถูกรับรู้เข้ามาอย่างเที่ยงตรง สุทธิ เป็นธรรม ไม่ผิดพลาด ไม่ลำเอียง

เราไม่ได้พิจารณาเรื่องการรับรู้ประสบการณ์เข้ามา เรื่องนี้ไปเสีย และปล่อยปละละเลย พอรับประสบการณ์เข้ามา การรับรู้ก็กลายหรือขังเลยไม่ได้ความรู้ พอเห็นหรือได้ยินบ้าง หรือขังเท่านั้น แล้วก็ปรุงแต่งไปตาม ชีงนั้น มีเพียงความรู้สึกแต่ไม่ได้ความรู้

การที่จะรับรู้เป็นจะต้องใช้ตาเป็น ใช้หูเป็น ฟังเป็น เป็นต้น ซึ่งการศึกษาควรจะเน้น ข้อเด็กดูโทรทัศน์แล้วจกเลือกดูรายการใหม่ แล้วดูเป็นใหม่ จับเอาสิ่งที่เป็นประโยชน์ โทษมา เมื่อฟังอะไร ฟังเป็นใหม่ เลือก ประโยชน์หรือเปล่า ในรายการเดียวกันนั้น ที่เป็นประโยชน์หรือได้สิ่งที่เป็นโทษ รู้ หรือเปล่า อันนี้เป็นการศึกษาขั้นเริ่มต้นที่สุด รู้ประสบการณ์เป็นสิ่งที่มาก่อนกิจกรรม

อย่างอื่นของชีวิต

เป็นอันว่าชีวิตของเรานี้ ในแง่หนึ่งก็คือการรับรู้ ประสบการณ์ทางอายตนะ หรืออินทรีย์ทั้งหลาย หรือ ทางประสาทสัมผัสต่าง ๆ ฉะนั้นการฝึกฝนพัฒนาคนชั้นแรกก็คือ จะต้องให้รับรู้เป็น เมื่อรับรู้เป็น เช่นดูเป็น ฟังเป็น เป็นต้นแล้ว ก็เท่ากับว่าดำเนินชีวิตเป็นในขั้นเริ่มแรกที่สำคัญที่สุด

แต่แค่นี้ก็ยังไม่พอ ชีวิตคืออะไรตอบได้หลายอย่าง ตอบว่าชีวิตคือการต่อสู้ก็ได้แง่หนึ่ง ว่าคือการทำกรรมก็ได้แง่หนึ่ง ว่าคือการรับรู้ประสบการณ์ก็ได้แง่หนึ่ง ยังไม่จบแค่นั้น

**การดำเนินชีวิตเป็น จะไม่สมบูรณ์
ถ้าขาดเสพเป็น และเสวนาเป็น**

ชีวิตคืออะไร วันหนึ่ง ๆ เราทำอะไรบ้าง ชีวิตของเราอีกอย่างหนึ่ง คำตอบที่สำคัญ คือ การเข้าไปเอาประโยชน์จากสิ่งทั้งหลาย

เราเข้าไปสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลาย เราเข้าไปเกี่ยวข้องไปโน่นไปนี่ ก็เพื่อไปเอาประโยชน์ให้แก่ชีวิตใช้หรือไม่

คือเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายเพื่อบริโภคมันใช้มัน กินมัน เสพมัน ภาษาพระท่านเรียกว่า เสวะ แปลว่า เสพ คือเอามันมาเป็นประโยชน์แก่เรา

ฉะนั้นการดำเนินชีวิตของเราแต่ละวันก็คือ การเข้าไปเอาประโยชน์จากสิ่งทั้งหลาย

แม้แต่การสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ ว่าโดยพื้นฐาน ก็คือการไปเอาประโยชน์จากเขาดังที่เรียกว่าเสวนาเสวนา คือการคบหา หรือการคบคนนี้ เพื่ออะไร ก็เพื่อเอาประโยชน์ให้แก่ชีวิตของเราใช้หรือเปล่า

การเอาประโยชน์จากปัจจัยสี่ เอาประโยชน์จากอาหาร สิ่งของเครื่องใช้ อุปโภค บริโภค เราเรียกว่าโภคะ ซึ่งแปลว่า บริโภค หรือ กิน คือการเอามาใช้ประโยชน์ให้แก่ตัวเรา ซึ่งรวมไปถึงการเสวนา คือการเสพคน หรือคบหาคนด้วย

จะเห็นว่าการดำเนินชีวิตของเราคือ การเสพ การบริโภค การใช้สอย และการคบหานี้เป็นเนื้อหาสาระ เป็นความหมายสำคัญ หรือเป็นหัวใจอย่างหนึ่งของการดำเนินชีวิตของเรา

คนเรานี้จะเรียกว่าดำเนินชีวิตเป็นก็ต้องบริโภคเป็น กินเป็น ใช้เป็น เสวนาเป็น ถ้าไปเกี่ยวข้องกับคน ก็ต้อง

เสวนาคือคบหาเป็น เสวนาแล้วให้ได้ประโยชน์ทางสังคม ถ้าไปเสวนากับวัตถุ ก็คือ ไปบ่ประโยชน์จากวัตถุให้ถูกต้อง ตลอดจนรู้จักเป็นอีกด้านหนึ่งของชีวิต

ตกลงว่าด้านที่ ๔ ความหมายของการบริโภค หรือเสพ คือกินใช้ และคบหา ความว่าการดำเนินชีวิตเป็นก็คือการบริโภค เสวนาเป็น ซึ่งเป็นการถือเอาประโยชน์จากรูปหรือจากสภาพแวดล้อมทุกอย่างได้อย่างถูกต้อง ความหมายที่ ๔

ถึงตอนนี้ก็วกกลับเข้ามาหาเรื่องที่ ในบรรดาการใช้คือบริโภคหรือเสพ ซึ่งอยู่ชีวิตด้านที่ ๔ นั้น ส่วนหนึ่งก็คือ การใช้เวลา ว่าเมื่อกี้ ในเรื่องนี้ก็ต้องรู้จักใช้เวลา ใช้เวลา

ชีวิตของเราเมื่อเข้าไปเกี่ยวข้องกับประโยชน์จากมัน เราเอามันมาใช้ประโยชน์ ใช้ประโยชน์ให้มันเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง ใช้มันแล้วกลายเป็นโทษแก่ตัวเอง เพราะไปติด ไปมัวเมาเสีย แทนที่จะได้ประโยชน์ ก็เป็นความหมายของการดำเนินชีวิตเป็น

ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายเพื่อบริโภคมันใช้มัน
ภาษาพระท่านเรียกว่า เสวะ แปลว่า เสพ
ในประโยชน์แก่เรา

การดำเนินชีวิตของเราแต่ละวันก็คือ การ
ประโยชน์จากสิ่งทั้งหลาย

ารสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ ว่าโดยพื้นฐาน
ประโยชน์จากเขาดังที่เรียกว่าเสวนาเสวนา
หรือการคบคนนี้ เพื่ออะไร ก็เพื่อเอาประ
ของเราใช้หรือเปล่า

ประโยชน์จากปัจจัยสี่ เอาประโยชน์จาก
เครื่องใช้ อุปโภค บริโภค เราเรียกว่าโภคะ
ภค หรือ กิน คือการเอามาใช้ประโยชน์ให้
มไปถึงการเสวนา คือการเสพคน หรือคบ

ว่าการดำเนินชีวิตของเราคือ การเสพ
ใช้สอย และการคบหานี้เป็นเนื้อหาสาระ
ยสำคัญ หรือเป็นหัวใจอย่างหนึ่งของ
ของเรา

จะเรียกว่าดำเนินชีวิตเป็นก็ต้องบริโภคเป็น
เสวนาเป็น ถ้าไปเกี่ยวข้องกับคน ก็ต้อง

เสวนาคือคบหาเป็น เสวนาแล้วให้ได้ประโยชน์แก่ชีวิตใน
ทางสังคม ถ้าไปเสวนากับวัตถุ ก็คือ ไปบริโภควัตถุ ใช้
ประโยชน์จากวัตถุให้ถูกต้อง ตลอดจนรู้จักประหยัด นี่
เป็นอีกด้านหนึ่งของชีวิต

ตกลงว่าด้านที่ ๔ ความหมายของชีวิตก็คือ
การบริโภค หรือเสพ คือกินใช้ และคบหา ในแง่นี้ได้
ความว่าการดำเนินชีวิตเป็นก็คือการบริโภคเป็น หรือใช้เป็น
เสวนาเป็น ซึ่งเป็นการถือเอาประโยชน์จากสิ่งทั้งหลาย
หรือจากสภาพแวดล้อมทุกอย่างได้อย่างถูกต้อง นับเป็น
ความหมายที่ ๔

ถึงตอนนี้ก็วกกลับเข้ามาหาเรื่องที่พูดค้างไว้ คือ
ในบรรดาการใช้คือบริโภคหรือเสพ ซึ่งอยู่ในการดำเนิน
ชีวิตด้านที่ ๔ นั้น ส่วนหนึ่งก็คือ การใช้เวลาเป็น อย่างที่
ว่าเมื่อกี้ ในเรื่องนี้ก็ต้องรู้จักใช้เวลา ใช้เวลาให้เป็น

ชีวิตของเราเมื่อเข้าไปเกี่ยวข้องกับอะไร เราก็ใช้
ประโยชน์จากมัน เราเอามันมาใช้ประโยชน์ เราต้องรู้จัก
ใช้ประโยชน์ให้มันเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง ไม่ใช่เอาไป
ใช้มันแล้วกลายเป็นโทษแก่ตัวเอง เพราะไปจับแ่งผิดหรือ
ไปติด ไปมัวเมาเสีย แทนที่จะได้ประโยชน์กลับได้โทษ นี่
ก็เป็นความหมายของการดำเนินชีวิตเป็น

‘เป็น’คือพอดี ในมัชฌิมาปฏิปทา

ตกลงว่านี่ก็คือองค์รวมของการดำเนินชีวิต ถ้าทำได้หมดทั้ง ๔ อย่างนี้แล้วเรียกว่าดำเนินชีวิตเป็น เป็นชีวิตที่เจริญงอกงามอย่างแน่นอน

ด้านที่ ๑ ก็คือแก้ปัญหาเป็น

ด้านที่ ๒ คิดเป็น พูดเป็น ทำเป็น

ด้านที่ ๓ รับรู้ประสบการณ์เป็น ดูเป็น ฟังเป็น
ใช้ตา หู จมูก ลิ้น กายเป็น

ด้านที่ ๔ กิน ใช้ บริโภค เสพ คบหาเป็น

ที่พูดมาในตอนนี้อย่างนี้ทั้งหมดนี้แหละคือเรื่องทั้งหมดที่การศึกษาจะต้องเกี่ยวข้อง ซึ่งแยกเป็น ๔ ด้าน ดังที่บรรยายมาแล้ว

การศึกษาจะต้องให้ครบ คือต้องช่วยให้คนฝึกฝนพัฒนาด้านให้ดำเนินชีวิตเป็น ครบทั้ง ๔ ด้าน ฉะนั้นการที่จะดำเนินชีวิตเป็นก็ต้องเป็นหลายอย่างต้องเป็นทุกอย่าง ไม่ใช่แค่คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็นเท่านั้นซึ่งยังไม่พอเดี๋ยวนี้เราเน้นกันมากในเรื่อง“เป็น”นี้ แต่ยังไม่ครบ

ตกลงก็ต้องพูดว่าดำเนินชีวิตเป็น แต่ที่ว่า“เป็น”นั้น คืออย่างไร “เป็น” ก็คือให้ได้ผล หมายความว่าให้ได้ผลสมตามวัตถุประสงค์ ให้ได้คุณสมบัติที่เป็นจริง

ให้พอดีให้เหมาะเจาะ ที่จะได้ผลที่ต้องการ ผลตรงตามต้องการก็ต้องทำให้พอดีเพราะที่ว่าถึงว่าให้คุณภาพไม่เสีย ไม่ขาดไม่เกิน ก็คือดี

ใครคิดในเรื่องนั้น ๆ ได้พอดี ตรงเรื่อง เหตุปัจจัย หรือองค์ประกอบในเรื่องนั้นพอ จึงจะให้เกิดผลตามที่ต้องการนี้แหละเรียกว่าทำอะไรก็ต้องทำให้พอดี ทำเหตุปัจจัยให้ แล้วผลจึงจะเกิดตามที่ต้องการ

ตัวอย่างเช่น เป็นแพทย์ เป็นพยาบาล รักษาดูแลคนไข้ก็ต้องทำทุกอย่างให้พอดี การทั้งต่อคนไข้ ต่อแพทย์ และพยาบาล ส่วนรวม จึงจะเกิดขึ้น

ฉะนั้น คำว่า “เป็น” จึงมาตรงกับพอดีก็คือคำว่า มัชฌิมา มัชฌิมาก็คือสายกั้นอยู่เสมอในคำว่า “มัชฌิมาปฏิปทา”

สายกลาง ตกลงว่านี่ก็คือธรรมในพระพุทธรูป

ที่ว่าดำเนินชีวิตเป็นนั้น เราลองหลักธรรม ดำเนินชีวิตคืออะไร ก็คือ มรรค ก็คือพอดี พอดีก็คือมัชฌิมา มรรคก็คำเดียวตกลงว่าดำเนินชีวิตเป็นก็คือ มัชฌิมาปฏิปทา

ดี ในมัชฌิมาปฏิปทา

ว่านี่ก็คือองค์รวมของการดำเนินชีวิต ถ้าทำ
อย่างนี้แล้วเรียกว่าดำเนินชีวิตเป็น เป็นชีวิต
มออย่างแน่นอน

- ๑ ก็คือ แก่ปัญหาเป็น
- ๒ คิดเป็น พุดเป็น ทำเป็น
- ๓ รับรู้ประสบการณ์เป็น ดูเป็น ฟังเป็น
ใช้ตา หู จมูก ลิ้น กายเป็น
- ๔ กิน ใช้ บริโภค เสพ คบหาเป็น

ในตอนนี้ทั้งหมดนี้แหละคือเรื่องทั้งหมด
ต้องเกี่ยวข้อง ซึ่งแยกเป็น ๔ ด้าน ดังที่
ว่า

เขาจะต้องให้ครบ คือต้องช่วยให้คนฝึกฝน
ดำเนินชีวิตเป็น ครบทั้ง ๔ ด้าน ฉะนั้นการ
ที่เป็นก็ต้องเป็นหลายอย่างต้องเป็นทุกอย่าง
ทำเป็น แก่ปัญหาเป็นเท่านั้นซึ่งยังไม่พอ
กันมากในเรื่อง“เป็น”นี้ แต่ยังไม่ครบ
จะต้องพุดว่าดำเนินชีวิตเป็น แต่ที่ว่า
อย่างไร “เป็น” ก็คือให้ได้ผล หมายความว่า
มัวตฤประสงค์ ให้ได้คุณสมบัติที่เป็นจริง

ให้พอดีให้เหมาะเจาะ ที่จะได้ผลที่ต้องการ การที่จะให้ได้
ผลตรงตามต้องการก็ต้องทำให้พอดีเพราะที่ว่าเป็น ก็หมายถึง
ถึงว่าให้คุณภาพไม่เสีย ไม่ขาดไม่เกิน ก็คือต้องให้พอดี

ใครคิดในเรื่องนั้น ๆ ได้พอดี ตรงเรื่อง ตรงเป้า ได้
เหตุปัจจัย หรือองค์ประกอบในเรื่องนั้นพร้อมบริบูรณ์
จึงจะให้เกิดผลตามที่ต้องการนี้แหละเรียกว่าพอดี เราจะ
ทำอะไรก็ต้องทำให้พอดี ทำเหตุปัจจัยให้ครบถ้วนพอดี
แล้วผลจึงจะเกิดตามที่ต้องการ

ตัวอย่างเช่น เป็นแพทย์ เป็นพยาบาล จะทำการ
รักษาดูแลคนไข้ก็ต้องทำทุกอย่างให้พอดีแล้วผลดีที่ต้อง
การทั้งต่อคนไข้ ต่อแพทย์ และพยาบาล และต่อกิจการ
ส่วนรวม จึงจะเกิดขึ้น

ฉะนั้น คำว่า “เป็น” จึงมาตรงกับคำว่า พอดี
พอดีก็คือคำว่า มัชฌิมา มัชฌิมาก็คือสายกลาง ที่เราพบ
กันอยู่เสมอในคำว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” ที่แปลว่าทาง
สายกลาง ตกลงว่านี่ก็คือธรรมในพระพุทธศาสนานั่นเอง

ที่ว่าดำเนินชีวิตเป็นนั้น เราลองมามองดูตาม
หลักธรรม ดำเนินชีวิตคืออะไร ก็คือ มรรค “เป็น”คืออะไร
ก็คือพอดี พอดีก็คือมัชฌิมา มรรคก็คำเดียวกันกับปฏิปทา
ตกลงว่าดำเนินชีวิตเป็นก็คือ มัชฌิมาปฏิปทา

มัชฌิมาปฏิปทา ก็คือทางสายกลาง ทางสายกลาง ก็คือทางที่พอดี ทางอะไร ก็คือทางดำเนินชีวิต ทางดำเนินชีวิตที่พอดี พอดีที่จะให้เกิดประโยชน์ที่ต้องการที่บรรลุนิติจุดหมาย

ตกลงว่าไป ๆ มา ๆ เรื่องการดำเนินชีวิตเป็น ก็คือเรื่องมัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลางนี้เอง และในมัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง คือทางดำเนินชีวิตที่ดีงาม ถูกต้องพอดีนี้ ส่วนหนึ่งก็คือการใช้เวลาเป็นนี้แหละ

วันนี้เอาตมามาพูดเน้นในเรื่องการใช้เวลา เพราะถ้าเราใช้เวลาเป็นในแต่ละขณะแต่ละวันแล้ว เราจะได้กำไร ชีวิตก็จะเจริญก้าวหน้า เมื่อเราเจริญก้าวหน้าเป็นอย่างดีแล้ว ท่านบอกว่า พรก็จะเกิดขึ้นเอง

บทที่ ๖

พรที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิต

พรคืออะไร ทำอย่างไรจะได้พร

วันนี้เรามาพูดกันถึงเรื่องพรปีใหม่ ภาษาพระแท้ ๆ พรเป็นสิ่งที่เราจะต้องสร้าง

มีพุทธพจน์ตรัสไว้เลยทีเดียวว่า อายุอะไรต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นสิ่งที่น่าใคร่ น่าปรารถนา แต่สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นด้วยอาศัยการทำความปรารถนาเท่านั้นก็หาไม่ ท่านทั้งหลาย สิ่งเหล่านี้จะต้องปฏิบัติสิ่งที่เป็นเหตุปัจจัยเหล่านี้ขึ้นเอง

ที่ว่ามาข้างต้นนั่นก็คือ การที่เราปัจจัยให้พรเหล่านี้เกิดขึ้น

พรคืออะไร เราพูดกันบ่อย ๆ ว่า จรพรสี่ประการ ได้แก่ อายุ วรรณะ สุขะ พละ

อายุคืออะไร คำว่าอายุก็ยุ่งอีกแล้ว เรื่องถ้อยคำ ก็จะเสียเวลามาก คำว่า พละ คำว่าอายุก็เป็นปัญหา ต่อไปจะขออธิบาย

าปฏิปทา ก็คือทางสายกลาง ทางสายกลาง
เ้าทางอะไร ก็คือทางดำเนินชีวิต ทางดำเนิน
อดีที่จะให้เกิดประโยชน์ที่ต้องการที่บรรลุล

าไป ๆ มา ๆ เรื่องการดำเนินชีวิตเป็น ก็คือ
ปฏิปทา หรือทางสายกลางนี้เอง และใน
า หรือทางสายกลาง คือทางดำเนินชีวิตที่
อดีนี้ส่วนหนึ่งก็คือการใช้เวลาเป็นนี้แหละ
เตมามาพูดเน้นในเรื่องการใช้เวลา เพราะ
ปีนในแต่ละขณะแต่ละวันแล้ว เราจะได้
เจริญก้าวหน้า เมื่อเราเจริญก้าวหน้าเป็น
นบอกว่า พรก็จะเกิดขึ้นเอง

บทที่ ๖ พรที่สัมฤทธิ์แก่ผู้ดำเนินชีวิตที่ดี

พรคืออะไร ทำอย่างไรจะได้พร

วันนี้เรามาพูดกันถึงเรื่องพรปีใหม่ ถ้าพูดตาม
ภาษาพระแท้ ๆ พรเป็นสิ่งที่เราจะต้องสร้างขึ้นเอง

มีพุทธพจน์ตรัสไว้เลยทีเดียวว่า อายุ วรรณะ สุขะ
อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นสิ่งที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอ
ใจ แต่สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นด้วยอาศัยการอ่อนน้อม หรือ
ความปรารถนาเท่านั้นก็หาไม่ ท่านทั้งหลายที่ปรารถนา
สิ่งเหล่านี้จะต้องปฏิบัติสิ่งที่เป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดสิ่ง
เหล่านี้ขึ้นเอง

ที่ว่ามาข้างต้นนั้นก็คือ การที่เรากำลังจะทำเหตุ
ปัจจัยให้พรเหล่านี้เกิดขึ้น

พรคืออะไร เราพูดกันบ่อย ๆ ว่า จตุรพิธพรชัย คือ
พรสี่ประการ ได้แก่ อายุ วรรณะ สุขะ พละ

อายุคืออะไร คำว่าอายุก็ยุ่งอีกแล้ว ถ้าจะพูดกัน
เรื่องถ้อยคำ ก็จะเสียเวลามาก คำว่า พร ก็เป็นปัญหา
คำว่าอายุก็เป็นปัญหา ต่อไปจะขออธิบายความหมาย

ของคำว่า พร สักหน่อย

คำว่าพรนั้น ที่จริงในภาษาพระ แปลว่า ผลประโยชน์หรือสิทธิพิเศษที่ให้ตามคำขอ

ขอยกตัวอย่างเช่น ในสมัยสมบูรณาญาสิทธิราชย์ พระเจ้าแผ่นดินมีอำนาจสูงสุด ชี้อย่างไรก็ได้ บุโรหิตคนหนึ่งเป็นผู้ใกล้ชิดพระราชามีลูกเป็นคนที่พูดไม่ดี ซึ่งต่อไปลูกนั้นจะต้องใกล้ชิดพระราช และตัวบุโรหิตเองก็แก่จะตายอยู่แล้ว จึงคิดว่าต่อไปเมื่อตนเองสิ้นชีวิตไปแล้ว ถ้าลูกพูดอะไรผิดพลาดไป พระราชาอาจจะสั่งตัดศีรษะ

เมื่อคิดอย่างนี้แล้วท่านบุโรหิตก็เลยขอพรจากพระราชว่า “ลูกของข้าพระองค์นี้เป็นผู้ที่มีวาจาไม่ดี ฉะนั้น ถ้าหากว่าเขาพูดอะไรผิดพลาดไป ขอพระองค์ได้โปรดยกโทษให้ไม่เอาโทษ”

การขอสิทธิพิเศษอย่างนี้เรียกว่าขอพร และเมื่อพระเจ้าแผ่นดินพระราชทานให้ โดยตรัสว่า “ตกลง เรายอมให้” อย่างนี้เรียกว่า ให้พร

เป็นอันว่า พรก็หมายถึงสิ่งที่เป็นผลประโยชน์หรือสิทธิพิเศษที่ให้ตามที่ขอเขาขอแล้วให้ก็เรียกว่าให้พร อย่างเช่น พระนางผุสดีขอพร ๑๐ ประการจากพระอินทร์ ก็หมายความว่าตัวเองต้องการอะไรก็ขอไป แล้วเขาให้ ก็

เรียกว่า ให้พร นี่เป็นความหมายเดิมแท้ของ

คราวนี้มีอีกความหมายหนึ่ง คือ พร เสริฐ อะไรก็ตามที่เป็นของประเสริฐ เช่น ก็เป็น วร คือเป็นสิ่งที่ประเสริฐ ปัญญา ก็เป็นสิ่งที่ประเสริฐ ฯลฯ ทั้งหมดนี้เป็นพรทั้งนั้น ประเสริฐ พระรัตนตรัยก็เป็นพร ปัญญา ก็เป็นพร สมบัติก็เป็นพร คือเป็นสิ่งที่ประเสริฐ

ที่ว่ามานี้เป็นความหมายเดิมของภาษาไทย คำว่า พร เราใช้ในความหมายว่าอย่าง คำว่าพรในความหมายว่า สิ่งที่เราปรารถนาอยากจะได้ ฉะนั้นมันก็เพี้ยนไปแล้ว

ในที่นี้เราจะมาประยุกต์ความหมาย คือ สิ่งที่เราปรารถนา พร้อมทั้งเป็นสิ่งที่ดึงดูดด้วย กล่าวคือ เป็นสิ่งที่มีคุณค่าล้ำเลิศ

สิ่งที่มีคุณค่าล้ำเลิศ ที่เราปรารถนาอย่าง แต่ในที่นี้เราจะมองตามถ้อยคำที่คุ้น เช่น อายุ วรรณะ สุขะ พละ เป็นต้น

ลักษณะ

พรนั้น ที่จริงในภาษาพระ แปลว่า ผลประ
ธิพิเศษที่ให้ตามคำขอ

ตัวอย่างเช่น ในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช
นั้นมีอำนาจสูงสุด ชีตายเป็นได้ บุโรหิตคน
ลี้ชิตพระราชา มีลูกเป็นคนที่พูดไม่ดี ซึ่งต่อ
เองใกล้ชิตพระราชา และตัวบุโรหิตเองก็แก
ว จึงคิดว่าต่อไปเมื่อตนเองสิ้นชีวิตไปแล้ว ถ้า
พลาดไป พระราชาอาจจะสั่งตัดศีรษะ

ดอย่างนี้แล้วท่านบุโรหิตก็เลยขอพรจาก
“ลูกของข้าพระองค์นี้เป็นผู้ที่มีวาจาไม่ดี
กว่าเขาพูดอะไรผิดพลาดไป ขอพระองค์ได้
ให้ไม่เอาโทษ”

อธิษฐานพิเศษอย่างนี้เรียกว่าขอพร และเมื่อ
เ็นพระราชาทานให้ โดยตรัสว่า “ตกลง เรา
งนี้เรียกว่า ให้พร

นว่า พรก็หมายถึงสิ่งที่เป็นผลประโยชน์
ะที่ให้ตามที่ขอเขาขอแล้วให้ก็เรียกว่าให้พร
นางผุสดีขอพร ๑๐ ประการจากพระอินทร์
ว่าตัวเองต้องการอะไรก็ขอไป แล้วเขาให้ ก็

เรียกว่า ให้พร นี่เป็นความหมายเดิมแท้ของมัน

คราวนี้มีอีกความหมายหนึ่ง คือ พร แปลว่า ประ
เสริฐ อะไรก็ตามที่เป็นของประเสริฐ เช่น พระรัตนตรัย
ก็เป็น พร คือเป็นสิ่งที่ประเสริฐ ปัญญาก็เป็น พร คือเป็น
สิ่งที่ประเสริฐ ฯลฯ ทั้งหมดนี้เป็นพรทั้งนั้น พรก็คือสิ่งที่
ประเสริฐ พระรัตนตรัยก็เป็นพร ปัญญาก็เป็นพร สติก็
เป็นพร สมาธิก็เป็นพร คือเป็นสิ่งที่ประเสริฐดีงาม

ที่ว่ามานี้เป็นความหมายเดิมของท่าน แต่ในเมือง
ไทย คำว่า พร เราใช้ในความหมายว่าอย่างไร คนไทยใช้
คำว่าพรในความหมายว่า สิ่งที่เราปรารถนา สิ่งที่ดีงามที่
อยากจะได้ ฉะนั้นมันก็เพี้ยนไปแล้ว

ในที่นี้เราจะมาประยุกต์ความหมายเสียใหม่ว่า พร
คือ สิ่งที่เราปรารถนา พร้อมทั้งเป็นสิ่งที่ดีงาม ประเสริฐ
ด้วย กล่าวคือ เป็นสิ่งที่มีคุณค่าล้ำเลิศ

สิ่งที่มีคุณค่าล้ำเลิศ ที่เราปรารถนานั้นก็มีหลาย
อย่าง แต่ในที่นี้เราจะมองตามถ้อยคำที่คุ้น ๆ กันอยู่แล้ว
เช่น อายุ วรรณะ สุขะ พละ เป็นต้น

ถ้าอธิบายเป็น จะเอาพร ๔ หรือพร ๕ ก็ได้

ทีนี้ก็จะอธิบายความหมายของคำว่า อายุ วรรณะ สุขะ พละ

อายุ คืออะไร อายุในภาษาไทยมีความหมายที่ค่อนข้างไปในทางลบมากกว่าในทางบวก กล่าวคือในภาษาไทยนั้น ถ้าพูดว่าคนมีอายุมากก็มีความหมายไม่ดี คือแก่จะแก่แล้ว แต่ถ้าอายุน้อยกลับดี แสดงว่ายังเด็ก ยังหนุ่มยังสาว

ส่วนในภาษาพระนั้น อายุมากยิ่งดี อายุน้อยไม่ดี อายุน้อยก็คือพลังจวนหมดจะแก่แล้ว ในภาษาพระนั้น อายุคืออะไร อายุคือพลังที่หล่อเลี้ยงชีวิต ฉะนั้นท่านจึงให้พรอย่างหนึ่งว่าอายุ

ถ้าอายุเป็นของไม่ดีแล้ว พระจะมาให้พรว่า ให้คุณมีอายุมาก อย่างนี้ก็แย่ เราก็คงต้องบ่นว่า ทำไมพระจะให้เราแก่เสียล่ะ แต่ที่จริงไม่ใช่อย่างนั้น ที่บอกว่าให้มีอายุนั้น หมายถึง ให้เรามีพลังหล่อเลี้ยงชีวิตมาก ๆ ใครมีพลังหล่อเลี้ยงชีวิตมาก คนนั้นก็จะมีชีวิตมั่นคงเข้มแข็งอยู่ได้ยืนยาว

วรรณะก็คือ ผิพรรณที่ผ่องใส มีสง่าราศี

สุขะก็คือความสุข ความคล่อง ความปีบคั่นติดขัด คับข้อง

พละก็คือ กำลัง เรี่ยวแรง

นอกจาก ๔ ข้อนี้แล้วท่านยังมีอีกอยที่ไม่ค่อยได้ยิน จึงรวมเป็นพร ๕ ประการ คือเข้าอีกตัวหนึ่ง

พร ๕ ประการ เราก็ได้ยินบ่อยคือ สุขะ พละ เรียกว่า จตุรพิธพร แต่พร ๕ อีกอย่างหนึ่งเป็น อายุ วรรณะ สุขะ โภคะ เตมโภคะ คือทรัพย์สมบัติเข้ามาอีกอย่างหนึ่ง อย่าง ถ้าเรียกเป็นคำพระก็เป็น เบญจพิธพร

ทีนี้ท่านบอกว่า สิ่งเหล่านี้มีใช้จะไม่อันวนอนปรารภณา การที่เราให้พรกันนี้ แสดงความปรารถนาดีต่อกัน เรามาตั้งจิตตั้งใจสนุ่สุขแก่กัน และด้วยพลังจิตที่ปรารถนาคุณธรรมความดีงามขึ้นมาในใจของผู้ให้ ซึ่งของเขา

ในเวลาเดียวกันทางฝ่ายผู้รับก็พลอยเิบอ่มชื่นบาน คือ ซาบซึ้งในน้ำใจเมตตาผู้ให้นั่นเอง อันนี้แหละก็เกิดเป็นความสุข

เป็น จะเอาพร ๔ หรือพร ๕ ก็ได้

จะอธิบายความหมายของคำว่า อายุ วรรณะ

คืออะไร อายุในภาษาไทยมีความหมายที่
งลบบากกว่าในทางบวก กล่าวคือในภาษา
คำว่าคนมีอายุมากก็มีความหมายไม่ดี คือแก่
ถ้าอายุน้อยกลับดี แสดงว่ายังเด็ก ยังหนุ่ม

นภาษาพระนั้น อายุมากยิ่งดี อายุน้อยไม่ดี
พลังจนวนหมดจะแยแล้ว ในภาษาพระนั้น
อายุคือพลังที่หล่อเลี้ยงชีวิต ฉะนั้นท่านจึง
มั่งว่าอายุ

เป็นของไม่ดีแล้ว พระจะมาให้พรว่า ให้
อย่างนี้ก็แย่ เราก็คงต้องป่นว่า ทำไมพระ
ยละ แต่ที่จริงไม่ใช่อย่างนั้น ที่บอกว่าให้มี
ยถึง ให้เรามีพลังหล่อเลี้ยงชีวิตมาก ๆ ใครมี
ชีวิตมาก คนนั้นก็จะมีชีวิตมันคงเข้มแข็ง

ะก็คือ ผิดพรรณที่ผ่องใส มีสง่าราศี

สุขะก็คือความสุข ความคล่อง ความปราศจากสิ่ง
บีบคั้นติดขัด คับข้อง

พละก็คือ กำลัง เรียวแรง

นอกจาก ๔ ข้อนี้แล้วท่านยังมีอีกอย่างหนึ่ง ที่เรา
ไม่ค่อยได้ยิน จึงรวมเป็นพร ๕ ประการ คือมี โภคะ เต็ม
เข้าอีกตัวหนึ่ง

พร ๔ ประการ เราก็ได้ยินบ่อยคือ อายุ วรรณะ
สุขะ พละ เรียกว่า จตุรพิธพร แต่พร ๕ ท่านมีเพิ่ม
อีกอย่างหนึ่งเป็น อายุ วรรณะ สุขะ โภคะ พละ ได้แก่
เต็มโภคะ คือทรัพย์สมบัติเข้ามาอีกอย่างหนึ่ง รวมเป็น ๕
อย่าง ถ้าเรียกเป็นคำพระก็เป็น เบญจพิธพร

ที่นี้ท่านบอกว่า สิ่งเหล่านี้มิใช่จะได้มาด้วยการ
อ้อนวอนปรารภณา การที่เราให้พรกันนี้ ก็คือ เรามา
แสดงความปรารถนาดีต่อกัน เรามาตั้งจิตปรารถนาประ
โยชน์สุขแก่กัน และด้วยพลังจิตที่ปรารถนาดีนี้ ก็จะทำให้เกิด
คุณธรรมความดีงามขึ้นมาในใจของผู้ให้ ซึ่งมีผลต่อจิตใจ
ของเขา

ในเวลาเดียวกันทางฝ่ายผู้รับก็พลอยมีจิตใจบันเทิง
เบิกอัมขึ้นบาน คือ ชาบซึ่งในน้ำใจเมตตา หรือไมตรีของ
ผู้ให้นั่นเอง อันนี้แหละก็เกิดเป็นความสุข และความมี

โมตรจิตตอปปนขึ้นในใจของเขา ก็เลยกลายเป็นมี
คุณธรรมเกิดขึ้นทั้งสองฝ่าย

ทีนี้ ถ้าหากว่ามีความเชื่อมั่นจริงๆ และเกิดกำลัง
ใจแรงกล้า ก็จะมีความเป็นไปที่เกิดขึ้นโดยกลไกทางจิต
ซึ่งเป็นเรื่องของอำนาจจิต หรือพลังของจิตนั่นเอง ไม่ใช่
ว่าใครมาดลบันดาลให้หรอก ถ้าเราทำถูกต้อง เราปฏิบัติ
ถูกต้องแล้ว ผลดีก็เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย

แต่สำหรับผู้คนที่ไม่ศึกษาเล่าเรียน ก็นึกว่าเป็น
อำนาจภายนอกบันดาล ส่วนคนที่ได้ศึกษาแล้วก็จะรู้ว่า
ที่จริงเป็นกลไกของจิตนั่นเอง ถ้าเราเชื่อมั่นจริง ๆ แล้ว
มันก็มีกำลังมีพลังอำนาจมาก ฉะนั้นเราจึงควรปฏิบัติให้
ถูกต้องต่อสิ่งเหล่านี้

ถ้าท่านต้องการได้พรเหล่านี้ ก็ต้องทำจิตใจให้ถูก
ต้อง โดยเฉพาะจะต้องมีความเชื่อมั่น ทำจิตใจให้สงบ
ผ่องใสพร้อมทั้งมีความมั่นใจ มีกำลังใจ เข้มแข็งที่จะทำ
สิ่งเหล่านี้ให้เกิดขึ้น ซึ่งตรงกับที่ทางพระเรียกว่า อธิษฐาน-
จิต

การอธิษฐานจิตนั้นท่านแปลว่าการตั้งจิตให้แน่ว
แน่มั่นคง หรือการตั้งใจเด็ดเดี่ยวแต่ในภาษาไทย อธิษฐาน
มีความหมายเพี้ยนไป กลายเป็นว่า อ้อนวอนปรารภนา

ในภาษาพระ อธิษฐาน แปลว่า ตั้ง
เดี่ยว คือตั้งใจเด็ดเดี่ยว

ใครที่จะทำอะไรอย่างเอาจริงเอาจัง
สำเร็จ มักจะต้องอธิษฐานจิต คือตั้งใจเด็ดเดี่ยว
ว่าเราต้องทำสิ่งนั้นให้สำเร็จให้จงได้ ให้ถึงจุด
แน่นอน

การอธิษฐานจิต คือการ start เครื่อง
พลังที่จะทำต่อไปอย่างจริงจัง เมื่อเริ่มต้น
กันว่าสำเร็จไปครึ่งหนึ่งแล้ว อะไรทำนองนี้
ดีก็คือ การตั้งใจให้แน่วแน่มั่นคงเข้มแข็ง

ตกลงว่า เราต้องการพรเหล่านี้ คือ
สุขะ พละ หรือจะเติมโภาคะเข้ามาอีกอย่าง
การให้พรกันนั้น องค์ประกอบที่สำคัญ ก็คือ

๑. เรามีจิตปรารถนาดีต่อกัน
๒. ผู้ให้ตั้งจิตที่ประกอบด้วยเมตตา
จิตปรารถนาดีด้วยใจจริง ส่วน
ก็ตั้งใจให้ซาบซึ้งในความปรารถนา
พร้อมทั้งทำใจให้นุ่มนวลรับพรนั้น

แทนขึ้นในใจของเขา ก็เลยกลายเป็นมีขึ้นทั้งสองฝ่าย

หากว่ามีความเชื่อมั่นจริงๆ และเกิดกำลัง จะมีความเป็นไปได้ที่เกิดขึ้นโดยกลไกทางจิตของอำนาจจิต หรือพลังของจิตนั่นเอง ไม่ใช่บันดาลให้หรือ ถ้าเราทำถูกต้อง เราปฏิบัติดีก็เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย

รับผู้คนที่ไม่ศึกษาเล่าเรียน ก็นี่ถือว่าเป็นอกบันดาล ส่วนคนที่ได้ศึกษาแล้วก็จะรู้ว่าของจิตนั่นเอง ถ้าเราเชื่อมั่นจริง ๆ แล้วพลังอำนาจมาก ฉะนั้นเราจึงควรปฏิบัติให้เล่านี

ต้องการได้พรเหล่านี้ ก็ต้องทำจิตใจให้ถูกต้องจะต้องมีความเชื่อมั่น ทำจิตใจให้สงบ มีความมั่นใจ มีกำลังใจ เข้มแข็งที่จะทำขึ้น ซึ่งตรงกับที่ทางพระเรียกว่า อธิษฐาน-

ฐานจิตนั้นท่านแปลว่าการตั้งจิตให้แน่ว การตั้งใจเด็ดเดี่ยวแต่ในภาษาไทย อธิษฐาน โย่นไป กลายเป็นว่า อ้อนวอนปรารภนา

ในภาษาพระ อธิษฐาน แปลว่า ตั้งมั่น ทำให้เด็ดเดี่ยว คือตั้งใจเด็ดเดี่ยว

ใครที่จะทำอะไรอย่างเอาจริงเอาจังมุ่งมั่นที่จะให้สำเร็จ มักจะต้องอธิษฐานจิต คือตั้งใจเด็ดเดี่ยวแต่เริ่มต้นว่าเราต้องทำสิ่งนั้นให้สำเร็จให้จงได้ ให้ถึงจุดหมายอย่างแน่นอน

การอธิษฐานจิต คือการ start เครื่อง ซึ่งทำให้มีพลังที่จะทำต่อไปอย่างจริงจัง เมื่อเริ่มต้นดีก็อย่างที่พูดกันว่าสำเร็จไปครึ่งหนึ่งแล้ว อะไรทำนองนี้ การเริ่มต้นที่ดีก็คือ การตั้งใจให้แน่วแน่มั่นคงเข้มแข็ง

ตกลงว่า เราต้องการพรเหล่านี้ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ หรือจะเต็มโกตะเข้ามาอีกอย่างหนึ่งก็ได้ ในการให้พรกันนั้น องค์ประกอบที่สำคัญ ก็คือ

๑. เรามีจิตปรารถนาดีต่อกัน
๒. ผู้ให้ตั้งจิตที่ประกอบด้วยเมตตาหรือไมตรี ตั้งจิตปรารถนาดีด้วยใจจริง ส่วนทางฝ่ายผู้รับ ก็ตั้งจิตให้ซาบซึ้งในความปรารถนาดีของผู้ให้ พร้อมทั้งทำใจให้น้อมรับพรนั้น

เคล็ดลับของการมีอายุยืน

แต่เท่านี้ท่านบอกว่ายังไม่พอ ที่จริงนั้นความหมายในทางธรรมมีลึกซึ้งกว่านั้น

ตามความหมายในทางธรรม อายุคืออะไร อายุนี้ท่านอธิบายสำหรับพระก่อน อาตมภาพว่าใช้สำหรับฆราวาสได้ด้วย อายุคือ อธิธำมะ ๔

ขออธิบายสั้น ๆ อธิธำมะ ๔ เป็นตัวอายุ ถ้าใครทำตามก็จะมีอายุได้จริง ๆ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าพระองค์ปรารภจะอยู่ตลอดกัป ก็อยู่ได้ โดยเจริญอธิธำมะ ๔ นี้

คำว่ากัปในที่นี้ หมายถึง อายุกัป คือกำหนดอายุของมนุษย์ หมายถึงอายุ ๑๐๐ ปี พระพุทธเจ้าอยู่แค่ ๘๐ ปี แต่พระองค์บอกว่า ถ้าพระองค์ต้องการจะอยู่ถึง ๑๐๐ ปี ก็อยู่ได้ โดยเจริญอธิธำมะ

แม้คนอื่นก็เหมือนกัน ถ้าต้องการให้อายุยืนถึงกัปก็ให้เจริญอธิธำมะ ๔

อธิธำมะ ๔ เป็นตัวอายุ ซึ่งทำให้ชีวิตยืนอยู่ได้ เป็นพลังหล่อเลี้ยงชีวิต ให้ยืนยาว

อธิธำมะ ๔ ประการคืออะไรบ้าง

อาตมาขอพูดถึงชีวิตของคนในสมัยปัจจุบันก่อน คนไม่น้อย พอเกษียณแล้วเกษียณก็แข็งแรงดี สุขภาพดี ปรารถนาจะพักผ่อน แต่พอเกษียณไปไม่ช้าเลยก็เฉา แล้วไป ๆ ไร คือสิ้นชีวิตให้เราลองสังเกตดู นี่เป็นเพราะ

อีกคนหนึ่งเป็นคนขี้โรค น่าจะยากกลับอยู่ได้ทนนาน เจ็บ ๆ หาย ๆ ไม่ตายสักกลไกสำคัญในเรื่องนี้ สิ่งหนึ่งก็คือ อธิธำมะ

อธิธำมะเริ่มด้วย จันทะ คือมีสิ่งต้องการจะทำ ถ้าใครอยากอายุยืน ต้องมีการกระทำอะไรสักอย่างที่ดีงาม ใจคอยบังคับต้องการทำสิ่งนี้ให้ได้ หรือมีสิ่งดีที่ต้องการใจรักที่จะทำ ตั้งขึ้นมาก่อนอย่างนี้เรียกว่าทำสิ่งนั้นจนไม่มีช่องว่างไม่เปิดช่องให้แก่อะไรเลย ถ้าทำได้อย่างนี้ยิ่งดี

คนที่เขาอยู่อยู่กับงาน และงานนี้เขาเห็นว่าดีงามมีคุณค่าและทำจนกระทั่งใจไม่มีช่องว่างในเรื่องเหล่านั้น จันทะนี้เป็เคล็ดลับที่ทำให้อายุยืน

การมีอายุยืน

นี้ท่านบอกว่ายังไม่พอ ที่จริงนั้นความหมายลึกซึ้งกว่านั้น

ความหมายในทางธรรม อายุคืออะไร อายุนี้สำหรับพระก่อน อาตมภาพว่าใช้สำหรับย อายุคือ อิทธิบาท ๔

บាយสั้น ๆ อิทธิบาท ๔ เป็นตัวอายุ ถ้าใครอายุได้จริง ๆ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าพระจะอยู่ตลอดกับ ก็อยู่ได้ โดยเจริญอิทธิบาท

ไปในที่นี้ หมายถึง อายุกับ คือกำหนด หมายความว่า อายุ ๑๐๐ ปี พระพุทธเจ้าอยู่แค่พระองค์บอกว่า ถ้าพระองค์ต้องการจะอยู่ถึง ก็โดยเจริญอิทธิบาท

อื่นก็เหมือนกัน ถ้าต้องการให้อายุยืนถึงอิทธิบาท ๔

บาท ๔ เป็นตัวอายุ ซึ่งทำให้ชีวิตยืนอยู่ได้ ลี้ยงชีวิตให้ยืนยาว

บาทมี ๔ ประการคืออะไรบ้าง

อาตมาขอพูดถึงชีวิตของคนในสภาพแวดล้อมปัจจุบันก่อน คนไม่น้อย พอเกษียณแล้ว ทั้ง ๆ ที่ก่อนเกษียณก็แข็งแรงดี สุขภาพดี ปราดเปรี้ยว กระฉับกระเฉง แต่พอเกษียณไปไม่ช้าเลยก็เฉา แล้วไป ๆ ไม่ช้าก็อายุหมด คือสิ้นชีวิต ให้เราลองสังเกตดู นี่เป็นเพราะอะไร

อีกคนหนึ่งเป็นคนขี้โรค น่าจะย่าแย่อายุสั้น แต่กลับอยู่ได้ทนนาน เจ็บ ๆ หาย ๆ ไม่ตายสักที อะไรที่เป็นกลไกสำคัญในเรื่องนี้ สิ่งหนึ่งก็คือ อิทธิบาท ๔ นี้แหละ

อิทธิบาทเริ่มด้วย ฉันทะ คือมีสิ่งดีงามที่ใจใฝ่รัก ต้องการจะทำ ถ้าใครอยากอายุยืน ต้องมีจิตใจผูกอยู่กับการกระทำอะไรสักอย่างที่ดีงาม ใจคอยบอกตัวเองอยู่เสมอว่า ฉันต้องการทำสิ่งนี้ให้ได้ หรือมีสิ่งดีที่ต้องการจะทำ แล้วใจรักที่จะทำ ตั้งขึ้นมาก่อนอย่างนี้เรียกว่า ฉันทะ แล้วทำสิ่งนั้นจนไม่มีช่องว่างไม่เปิดช่องให้แก่ความห่วงความกังวลเลย ถ้าทำได้อย่างนี้ยิ่งดี

คนที่เขาอยู่อยู่กับงาน และงานนั้นเขาพอใจรัก เขาเห็นว่าดีงามมีคุณค่าและทำจนกระทั่งไม่ห่วงกังวลอะไร ในใจไม่มีช่องในเรื่องเหล่านั้น ฉันทะนี้เป็นตัวแรก เป็นเคล็ดลับที่ทำให้อายุยืน

แม้แต่คนป่วยก็ให้ใช้หลักนี้คือให้ตั้งอะไรไว้สักอย่างที่เป็นสิ่งดีงามซึ่งใจอยากจะทำ ใจรักจะทำ นี่คือ จันตะ ต้องตั้งจันตะนี้ไว้ในใจอย่างหนึ่ง

โดยเฉพาะผู้สูงอายุ หรือผู้ที่เกษียณแล้วที่อยู่ไม่ได้ ยาวนานก็มักเป็นเพราะมีความเหี่ยวเฉา มีความรู้สึกว่างเปล่า ไร้ค่า ไม่มีอะไร ชีวิตเหงาหงอย

เพราะฉะนั้น พอเกษียณแล้วต้องตั้งใจไว้สักอย่างที่จะทำหรือให้ชีวิตอยู่กับสิ่งที่ดีงามที่ตนเห็นคุณค่าเป็นประโยชน์ แล้วใจมุ่งไปทำสิ่งนั้น ตอนนี้อย่าและชีวิตก็จะมีพลังขึ้นมาทันทีพลังนี้แหละคือตัวอายุ ซึ่งเห็นได้ชัดว่าเกิดจากจันตะ และตอนนี้ จันตะก็เกิดขึ้นมาแล้ว

พอจันตะเกิด ต่อไปก็ถึงวิธียะ คือความมีกำลังใจ เข้มแข็งแกล้นกล้า ใจสู้ กล้าเผชิญความยากลำบากและอุปสรรค เห็นว่าสิ่งนั้น ๆ ทำหาย พยายามจะทำ เพียรพยายามที่จะเอาชนะทำให้สำเร็จให้ได้ มีความกล้าหาญที่จะทำ

ต่อไป คือข้อจิตตะ หมายถึงการอุทิศตัวอุทิศใจให้กับสิ่งนั้น ใจมุ่งจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น

สุดท้ายก็มาถึงวิมังสา คือคอยใช้ความคิดพิจารณาเกี่ยวกับเรื่องนั้นอยู่ตลอดเวลา หมั่นทบทวนตรวจสอบ

และทดลองค้นคว้าหาวิธีการต่าง ๆ ให้รู้ว่าจะเป็นอย่างนี้แล้วเป็นอย่างไร มีอะไรที่จะต้องปฎิบัติ และจะปรับปรุงแก้ไขได้อย่างไร วุ่นอยู่กับ และใจก็สนุกกับสิ่งที่ทำมีความร่าเริงเบิก ตลกลงว่าเวลาผ่านไป ก็อยู่ได้เรื่อย

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าอิทธิบาท ๔ ท่านบอกว่า ผู้ที่ปรารถนาอายุ ไม่พินิจการอันวอนปรารถนา ให้มีอายุ ซึ่งไม่ทำไม่จริง แต่ต้องทำตามข้อปฏิบัติที่จะให้อายุนี้ ข้อปฏิบัตินั้น ก็คือ อิทธิบาท ๔ นี่คือเคล็ดลับที่สอนไว้ให้แล้ว และคิดว่าไม่ผิด ถ้าใครต่อก็ตั้งจันตะขึ้นมาเลย

ถ้าคนไข้ท้อแท้ ก็ต้องให้เขาหาสิ่งที่ดี ทำ แล้วตั้งใจ ให้ใจไปอยู่กับสิ่งนั้น ตั้งเป็น

ได้อะไรจึงจะคุ้มค่ากับเวลาที่ผ่านไป

พรข้อต่อไป วรรณะ คืออะไร สำหรับ คือ ศิล การที่พระมีความประพฤติดีงาม มีปฎิพาบทวิสุทธิผุดผ่อง นั่นคือความงามของพระองค์นั้น

เนปวยก็ให้ใช้หลักนี้คือให้ตั้งอะไรไว้สักอย่าง
ซึ่งใจอยากจะทำ ใจรักจะทำ นี่คือ จันทะ
ไว้ไว้ในใจอย่างหนึ่ง

พาผู้สูงอายุ หรือผู้ที่เกษียณแล้วที่อยู่ไม่ได้
ป็นเพราะมีความเหี่ยวเฉา มีความรู้สึกว่าง
มีอะไร ชีวิตเหงาหงอย

ฉะนั้น พอเกษียณแล้วต้องตั้งใจไว้สัก
หรือให้ชีวิตอยู่กับสิ่งที้งดงามที่ตนเห็นคุณ
ชน แล้วใจมุ่งไปทำสิ่งนั้น ตอนนี่แหละ
ขึ้นมาทันทีพลังนี้แหละคือตัวอายุ ซึ่งเห็น
กจันทะ และตอนนี่ จันทะก็เกิดขึ้นมาแล้ว
ทะเกิด ต่อไปก็ถึงวิริยะ คือความมีกำลังใจ
ล้ำ ใจสู้ กล้าเผชิญความยากลำบากและ
ว่าสิ่งนั้น ๆ ทำท่าย พยายามจะทำ เพียร
อาชนะทำให้สำเร็จให้ได้ มีความกล้าหาญ

ข้อข้อจิตตะ หมายถึงการอุทิศตัวอุทิศใจให้
งจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น

ก็มาถึงวิมังสา คือคอยใช้ความคิดพิจารณา
นอยู่ตลอดเวลา หมั่นทบทวนตรวจสอบ

และทดลองค้นคว้าหาวิธีการต่าง ๆ ให้รู้ว่า ทำอย่างนั้น
อย่างนี้แล้วเป็นอย่างไร มีอะไรที่จะต้องปรับปรุงแก้ไข
และจะปรับปรุงแก้ไขได้อย่างไร วุ่นอยู่กับเรื่องที่ทำนั้น
และใจก็สนุกกับสิ่งที่ทำมีความร่าเริงเบิกบานแจ่มใส
ตกลงว่าเวลาผ่านไป ก็อยู่ได้เรื่อย

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าอิทธิบาท ๔ นี่เป็น
ตัวอายุ ท่านบอกว่า ผู้ที่ปรารถนาอายุ ไม่พึงพอใจอยู่กับ
การอ่อนวอนปรารถนา ให้มีอายุ ซึ่งไม่ทำให้สำเร็จได้แท้
จริง แต่ต้องทำตามข้อปฏิบัติที่จะให้อายุนั้นสำเร็จ และ
ข้อปฏิบัติ นั้น ก็คือ อิทธิบาท ๔ นี่คือเคล็ดลับ พระพุทธ
เจ้าสอนไว้ให้แล้ว และคิดว่าไม่ผิด ถ้าใครต้องการอายุยืน
ก็ตั้งจันทะขึ้นมาเลย

ถ้าคนไข้ท้อแท้ ก็ต้องให้เขาหาสิ่งที่ดีสักอย่างที่จะ
ทำ แล้วตั้งใจ ให้ใจไปอยู่กับสิ่งนั้น ตั้งเป็นเป้าไว้

ได้อะไรจึงจะคุ้มค่ากับเวลาที่ผ่านไป

พรข้อต่อไป วรรณะ คืออะไร สำหรับพระท่านว่า
คือ ศีล การที่พระมีความประพฤติดีงาม มีความสำรวม
มีปฏิปทาบริสุทธิ์ผุดผ่อง นั่นคือความงามหรือวรรณะ
ของพระองค์นั้น

สำหรับคนทั่วไปก็เหมือนกัน ความสุขจิต ความมีชีวิตที่ดีงาม ความเป็นผู้บริสุทธิ์ในการดำเนินชีวิต ความบริสุทธิ์ สุขจิตนี้เป็นความงามของบุคคลนั้น ๆ

ต่อไป พรที่ ๓ คือ ความสุข ความสุขนี้มี ๒ แบบ ได้แก่ ความสุขที่มีอยู่กับตัว กับความสุขที่หวังข้างหน้า

ปุณฺณคนทั่วไปมักจะมีสุขที่หวังข้างหน้า เป็นส่วนมากไม่ค่อยมีความสุขที่มีอยู่กับตัวในปัจจุบัน ทางพระท่านต้องการให้เรามีความสุขอยู่กับตัวเป็นปัจจุบันในขณะนี้เลย ทำอย่างไรเราจะมีสุขอยู่กับตัวในบัดนี้

คนที่เจริญจิตตภาวนาได้มาน เป็นตัวอย่างหนึ่งของผู้ที่มีความสุขในปัจจุบันทันที สำหรับคนเราทั่วไปถึงแม้ว่าจะไม่สามารถทำจิตใจได้ถึงขนาดนั้น แต่เราก็สามารถทำใจของเราในแต่ละวันให้มีความสุขได้ตลอดเวลา หรือให้มากที่สุดเท่าที่จะมีสติช่วยได้ คือมีความสุขด้วยการทำจิตใจให้เบิกบาน ร่าเริงผ่องใส ให้ยิ้มได้

ทีนี้ เพื่อให้เป็นประโยชน์ที่จะปฏิบัติได้ในเวลาแต่ละวันขอให้นึกถึงคติตามพุทธภาษิตที่อาตมายกมาให้ฟังข้างต้นแล้วว่า “เวลาแต่ละวันอย่าให้ผ่านไปเปล่า ไม่มากก็น้อย ต้องให้ได้อะไรบ้าง” สิ่งหนึ่งที่เราควรจะได้เป็นอย่างน้อยก็คือ การได้ทางจิตใจ ซึ่งตรงกับที่กำลังพูดกัน

อยู่นี้ ได้แก่ การได้ความร่าเริง ความอิมใจ ีบานผ่องใส

วันหนึ่ง ๆ ควรพิจารณาว่า วันนี้เราไเปล่า ตลอดวันนี้เรามียิ้มได้บ้างไหม ถ้าพิวันแล้วยังไม่ได้ยิ้ม ต้องรีบไปยิ้มเสีย หากคนลักครั้งหนึ่ง ก่อนที่จะนอนหลับสิ้นวันไป ีบาน ปราโมทย์ ไม่ปลื้มปิติ สักครั้งต้องทำไ

พระพุทธองค์ตรัสว่าใจประกอบด้วยขณะลัดนิ้วหรือดัดนิ้วเปาะเดียว ก็เป็นหลงแล้ว ฉะนั้นเวลาในแต่ละวันนี้อยความเครียด ความทุกข์ ความเศร้า ความเบื่อหน่าย หรือความเร้าร้อน กระวต้องให้ได้ความสุข ความชื่นบาน ความโปร่งหรือสภาพจิตที่ดีอย่างใดอย่างหนึ่งบ้าง อย่างตรวจสอบตัวเองก่อนที่จะผ่านวันนั้นไปเสียจะได้ทางกาย หรือทางเศรษฐกิจอย่างใดต้องพิจารณาว่าเราได้บ้างไหม

คนเราทั่ว ๆ ไป เมื่อฟังพระพุทธเจ้าแต่ละวันอย่าให้ผ่านไปเปล่า ไม่มากก็น้อยบ้าง” ก็มักจะนึกถึงการได้เงินได้ทองหรือไ

คนทั่วไปก็เหมือนกัน ความสุขจิต ความมี
 ความเป็นผู้บริสุทธิ์ในการดำเนินชีวิต ความ
 นี้เป็นความงามของบุคคลนั้น ๆ

พรที่ ๓ คือ ความสุข ความสุขนี้มี ๒ แบบ
 ที่มีอยู่กับตัว กับความสุขที่หวังข้างหน้า

คนทั่วไปมักจะมีมีความสุขที่หวังข้างหน้า
 มัค่อยมีความสุขที่อยู่กับตัวในปัจจุบัน ทาง
 ารให้เรามีความสุขอยู่กับตัวเป็นปัจจุบันใน
 อย่างไรเราจะมีมีความสุขอยู่กับตัวในบัดนี้

ริญจิตตภาวนาได้มาน เป็นตัวอย่างหนึ่ง
 สุขในปัจจุบันทันที สำหรับคนเราทั่วไปถึง
 เมารถทำจิตใจได้ถึงขนาดนั้น แต่เราก็
 ของเราในแต่ละวันให้มีความสุขได้ตลอด
 ากที่สุดเท่าที่จะมีสติช่วยได้ คือมีความสุข
 ะให้เบิกบาน ร่าเริงผ่องใส ให้ยิ้มได้

เื่อให้เป็นประโยชน์ที่จะปฏิบัติได้ในเวลา
 นึกถึงคติตามพุทธภาษิตที่อาตมายกมาให้
 ่า “เวลาแต่ละวันอย่าให้ผ่านไปเปล่า ไม่
 ่งให้ได้อะไรบ้าง” สิ่งหนึ่งที่ควรจะได้เป็น
 การได้ทางจิตใจ ซึ่งตรงกับที่กำลังพูดกัน

อยู่นี้ ได้แก่ การได้ความร่าเริง ความอímใจ และความเบิก
 บานผ่องใส

วันหนึ่ง ๆ ควรพิจารณาว่า วันนี้เรายืมได้บ้างหรือ
 เปล่า ตลอดวันนี้เรามียืมได้บ้างไหม ถ้าพิจารณาตลอด
 วันแล้วยังไม่ได้ยืม ต้องรีบไปยืมเสีย หากคนมารีบยืมให้ได้
 สักครึ่งหนึ่ง ก่อนที่จะนอนหลับสิ้นวันไป ถ้าใจยังไม่เบิก
 บาน ปราโมทย์ ไม่ปลื้มปิติ สักครึ่งต้องทำให้ได้

พระพุทธองค์ตรัสว่าใจประกอบด้วยเมตตา แม้ชั่ว
 ขณะลัดนิ้วหรือติดนิ้วเปาะเดียว ก็เป็นบุญกุศลใหญ่
 หลวงแล้ว ฉะนั้นเวลาในแต่ละวันนี้ อย่าปล่อยไปกับ
 ความเครียด ความทุกข์ ความเศร้า ความหงอยเหงา
 ความเบื่อหน่าย หรือความเร่าร้อน กระวนกระวาย แต่
 ต้องให้ได้ความสุข ความชื่นบาน ความโปร่งโล่งเบาสบาย
 หรือสภาพจิตที่ดีอย่างใดอย่างหนึ่งบ้าง อย่างน้อยพิจารณา
 ตรวจสอบตัวเองก่อนที่จะผ่านวันนั้นไปเสีย อย่าไปคิดแต่
 จะได้ทางกาย หรือทางเศรษฐกิจอย่างเดียว ทางจิตใจ
 ต้องพิจารณาว่าเราได้บ้างไหม

คนเราทั่ว ๆ ไป เมื่อฟังพระพุทธเจ้าตรัสว่า “เวลา
 แต่ละวันอย่าให้ผ่านไปเปล่า ไม่มากก็น้อยต้องให้ได้อะไร
 บ้าง” ก็มักจะนึกถึงการได้เงินได้ทองหรือได้สิ่งของต่าง ๆ

ว่าวันนี้เราได้เงินบ้างหรือไม่ได้มากหรือน้อยเท่านี้เท่านี้ หรือได้ผลประโยชน์ต่าง ๆ

ที่ดีขึ้นมาหน่อยก็นึกถึงการได้งานว่าทำงานไปได้เท่านี้เท่านี้ งานก้าวหน้าสำเร็จจุล่งไปได้แค่ไหน ตลอดจนถึงนึกถึงการได้ทำความดีงามหรือบำเพ็ญประโยชน์ให้แก่สังคม ซึ่งทั้งหมดนี้ก็รวมอยู่ในการตรวจสอบตามพุทธพจน์นี้ด้วย

แต่สิ่งที่ใกล้ตัวที่สุด ซึ่งคนทั้งหลายมักมองข้ามไป ก็คือการได้ทางจิตใจ อย่างที่วามแล้ว ซึ่งอย่างน้อยก็ควรให้ได้สภาพจิตใจที่ดีงามมีความสุข ที่ท่านเรียกว่า

ปราโมทย์ คือความร่าเริงเบิกบาน

ปีติ คือความอิ่มใจ ปลื้มเปรม พูใจ

ปัสสัทธิ คือความผ่อนคลายไร้เครียด

สุข คือความคล่องใจ โปร่งเบาสบายใจ

สมาธิ คือความมีใจสงบ มั่นคง อยู่กับสิ่งที่คิดที่ทำ

ความสุขที่แท้จริงในใจ เามาพิจารณา วันหนึ่งเราจะได้บ้างไม่มากก็น้อย อันนี้คือความสุขที่อยู่ในใจให้ได้ปีติ ปราโมทย์ ความอิ่มใจ เบิกบานใจ ผ่องใส สงบใจบ้าง

คนที่หาเงินหาทอง ผลประโยชน์ต่าง ๆ นั้น ก็เพื่อให้ได้ความสุขแต่บางที่มุ่งแต่หาไป ๆ มีแต่ความทุกข์ ความร่ำร้อน กลัวความสุขแทบไม่ได้เลย แล้วก็ลืมนึกถึงจิตใจที่ตนควรจะได้ด้วย

คนที่หาเงินหาทองได้มาก แต่ไม่ได้ใจเลย อย่างนี้ต้องเรียกว่าเป็นคนเสียหลัก เงินทองและลาภผลที่หามาได้ มีความเหมาะสมอะไรแก่ชีวิต

เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะได้อะไร เท่าไร ลืมให้ได้สภาพจิตใจที่ดีงามอย่างที่กล่าวมา

ทรัพย์แท้คือทรัพย์ภายใน พลังแท้คือ

พรอีกข้อหนึ่งคือ โภคะที่เพิ่มเข้ามา พร ๕ ก็คือ โภคะ ซึ่งแทรกเข้ามาตรงนี้เป็น ๕ ประการ

โภคะ คือ ทรัพย์สมบัติ ทรัพย์สมบัติก็เพื่อใช้สอย แต่ทางพระท่านบอกว่า โภคะสมบัติ ทางจิตใจ ได้แก่ คุณธรรมคือ พรหมวิ

เงินบ้างหรือไม่ได้มากหรือน้อยเท่านี้เท่านี้
ประโยชน์ต่าง ๆ

มาหน่อยก็นึกถึงการได้งานว่าทำงานไปได้
งานก้าวหน้าสำเร็จลุล่วงไปได้แค่นั้น ตลอด
ได้ทำความดีงามหรือบำเพ็ญประโยชน์ให้
ทั้งหมดนี้ก็รวมอยู่ในการตรวจสอบตาม
วย

ใกล้ตัวที่สุด ซึ่งคนทั้งหลายมักมองข้ามไป
จิตใจ อย่างที่วามมาแล้ว ซึ่งอย่างน้อยก็
พลิตที่ดีงามมีความสุข ที่ท่านเรียกว่า

เทย์ คือความร่าเริงเบิกบาน

คือความอิมใจ ปลื้มเปรม พุใจ

คือความผ่อนคลายไร้เครียด

คือความคล่องใจ โปร่งเบาสบายใจ

คือความมีใจสงบ มั่นคง อยู่กับสิ่งที่

คิดที่ทำ

ขที่แท้จริงในใจ เอมมาพิจารณา วันหนึ่ง
ไม่มากก็น้อย อันนี้คือความสุขที่อยู่ในใจให้
ย์ ความอิมใจ เบิกบานใจ ผ่องใส สงบใจ

คนที่หาเงินหาทอง ผลประโยชน์ หรือลาภผล
ต่าง ๆ นั้น ก็เพื่อให้ได้ความสุขแต่บางที่มุ่งแต่หาสิ่งเหล่านั้น
หาไป ๆ มีแต่ความทุกข์ ความเร่าร้อน กัดกรุ่นกังวลใจ
หาความสุขแทบไม่ได้เลย แล้วก็ลืมนึกถึงความสุขทางจิต
ใจที่ตนควรจะได้ด้วย

คนที่หาเงินหาทองได้มาก แต่ไม่ได้ความสุขในจิต
ใจเลย อย่างนี้ ต้องเรียกว่าเป็นคนเสียหลัก ดำเนินชีวิตผิด
เงินทองและลาภผลที่หามาได้ มีความหมายน้อย ไม่ให้
สาระอะไรแก่ชีวิต

เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะได้อะไร เท่าไรก็ตาม ก็อย่า
ลืมให้ได้สภาพจิตใจที่ดีงามอย่างที่กำลังกล่าวมานี้

ทรัพย์แท้คือทรัพย์ภายใน พลังแท้คือความเป็นไท

พรอีกข้อหนึ่งคือ โภคะที่เพิ่มเข้ามาทำให้พร ๔ เป็น
พร ๕ ก็คือ โภคะ ซึ่งแทรกเข้ามาตรังนี้เป็นข้อที่ ๔ ในพร
๕ ประการ

โภคะ คือ ทรัพย์สมบัติ ทรัพย์สมบัติเรามีไว้ทำไม
ก็เพื่อใช้สอย แต่ทางพระท่านบอกว่า โภคะ หรือทรัพย์
สมบัติ ทางจิตใจได้แก่คุณธรรมคือ พรหมวิหาร ๔ เมตตา

กรุณา มุทิตา อุเบกขา นี่แหละ เป็นทรัพย์สมบัติที่อยู่
กับตัว ที่ใช้ไม่รู้จักหมด

เมตตา มีเมตตจริตมิตรภาพกับคนทั่วไป เจอใคร
ทักทาย ยิ้มแย้มแจ่มใส รักใคร่ปรารถนาดีต่อทุก ๆ คน

กรุณา เห็นใครตกทุกข์ได้ยากช่วยเหลือเขาไป

มุทิตา เห็นใครดี ประสพผลสำเร็จ มีความเจริญ
ก้าวหน้า ก็โสมนัส ส่งเสริมไป

อุเบกขา มีเรื่องมีราวทะเลาะเบาะแว้งกัน เราวาง
ใจเป็นธรรม ให้ความเป็นธรรม วางใจเป็นกลาง ใช้
ปัญญาฝึกให้คนรู้จักรับผิดชอบ

เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา นี่เป็นทรัพย์ที่เรา
สร้างไว้กับตัวเป็นโภคะที่มองไม่เห็น ใช้ไม่รู้จักหมด บาง
ทีของบางอย่างซื้อด้วยเงินไม่ได้ แต่ใช้เมตตา ก็สำเร็จได้
มาเองเลย บางทีเขาก็ชวนเอามาให้ ไม่ต้องขอไม่ต้องบอก
บริการเต็มที่ และใช้ได้กับสิ่งที่ทรัพย์เงินทองซื้อไม่ได้
ด้วย จึงเป็นทรัพย์สมบัติที่มีลักษณะพิเศษคือ

๑. ใช้ไม่หมด

๒. ซื้อสิ่งที่ซื้อด้วยเงินไม่ได้

ฉะนั้นโภคะคือพรหมวิหาร นี่จึงเป็นสิ่งที่ควรจะ

สร้างขึ้นมาก ถ้าเราทำได้ ก็เป็นโภคะอันประเสริฐ

ต่อไปพรข้อสุดท้ายคือ พละ ได้แก่
ความหมายนี้เราจะนึกถึงว่ากำลังกายก็ตาม
ท่านบอกว่าใช้ทั้งนั้น

ท่านมีหมวดธรรมให้ตั้งเยอะ พละ ๕
อยู่เสมอในวงการของนักปฏิบัติธรรมคือ สัท
ตมาธิ และปัญญา ก็เป็นกำลังทางจิตใจ แต่
พูดมากพอเพราะฉะนั้นเรามาเอากำลังขั้นสูง
กำลังขั้นสุดท้ายอันนี้ ก็คือ อิศรภาพ

ทำไมพระพุทธเจ้าว่าอย่างนั้น อิศรภาพ
ได้อย่างไร ขอให้พิจารณาดูคนจะมีกำลัง
ร่างกายจะเข้มแข็งเท่าไรก็ตามแต่ถ้าร่างกาย
จะเป็นอย่างไร ตอบได้เลยว่าไม่มีความหมาย
ไม่มีความหมายทำอะไรไม่ได้ ในทาง
กำลังน้อยก็ตาม มากก็ตาม ถ้าร่างกายเป็น
จืดจาง เขามีกำลังเท่าใดก็ใช้ได้เต็มที่เท่านั้น
ฉะนั้นความเป็นอิสระจึงเป็นกำลังที่สำคัญยิ่ง

ที่พูดมานั้นเป็นเรื่องของอิศรภาพ ข
อิสระทางกาย แต่ยังมีอีกด้านหนึ่ง คืออิสร
ความเป็นอิสระทางจิตใจ ซึ่งสำคัญยิ่งกว่าอิสร

อุเบกขา นี่แหละ เป็นทรัพย์สมบัติที่อยู่
จักหมด

มีเมตริจิตมิตรภาพกับคนทั่วไป เจอใคร
ไม่แถมใส่ รักใคร่ปรารถนาดีต่อทุก ๆ คน
เห็นใครตกทุกข์ได้ยากช่วยเหลือเขาไป
เห็นใครดี ประสพผลสำเร็จ มีความเจริญ
หนา ส่งเสริมไป

ถ้า มีเรื่องมีราวทะเลาะเบาะแว้งกัน เราวาง
ให้เป็นธรรม วางใจเป็นกลาง ใช้
ไม่รู้จักรับผิดชอบ

กรุณา มุทิตา อุเบกขา นี่เป็นทรัพย์ที่เรา
เป็นโภคะที่มองไม่เห็น ใช้ไม่รู้จักรับผิด ชอบ
งซื้อด้วยเงินไม่ได้ แต่ใช้เมตตา ก็สำเร็จได้
งที่เขาก็นอนเอนมาให้ ไม่ต้องขอไม่ต้องบอก
และใช้ได้กับสิ่งที่ทรัพย์สิ้นเงินทองซื้อไม่ได้
ทรัพย์สมบัติที่มีลักษณะพิเศษคือ

งหมด

งที่ซื้อด้วยเงินไม่ได้

โภคะคือพรหมวิหาร นี่จึงเป็นสิ่งที่ควรจะ

สร้างขึ้นมา ถ้าเราทำได้ ก็เป็นโภคะอันประเสริฐ

ต่อไปพรข้อสุดท้ายคือ พละ ได้แก่ กำลัง ตาม
ความหมายนี้เราจะนึกถึงว่ากำลังกายก็ตาม กำลังใจก็ตาม
ท่านบอกว่าใช้ทั้งนั้น

ท่านมีหมวดธรรมให้ตั้งเยอะ พละ ๕ ที่พูดถึงกัน
อยู่เสมอในวงการของนักปฏิบัติธรรมคือ สัทธา วิริยะ สติ
สมาธิ และปัญญา ก็เป็นกำลังทางจิตใจ แต่เราไม่มีเวลา
พูดมากพอเพราะฉะนั้นเรามาเอา กำลังขั้นสุดยอดกันเลย
กำลังขั้นสุดยอดนี้ ก็คือ อิศรภาพ

ทำไมพระพุทธรูปเจ้าว่าอย่างนั้น อิศรภาพเป็นกำลัง
ได้อย่างไร ขอให้พิจารณาดูคนจะมีกำลังเท่าไรก็ตาม
ร่างกายจะเข้มแข็งเท่าไรก็ตาม แต่ถ้าร่างกายนั้นถูกมัดเสีย
จะเป็นอย่างไร ตอบได้เลยว่าไม่มีความหมาย กำลังมาก
มายไม่มีความหมายทำอะไรไม่ได้ ในทางตรงข้ามคนมี
กำลังน้อยก็ตาม มากก็ตาม ถ้าร่างกายเป็นอิสระ ไม่ถูก
จับมัด เขามีกำลังเท่าใดก็ใช้ได้เต็มที่เท่านั้น ใช้หรือเปล่า
ฉะนั้นความเป็นอิสระจึงเป็นกำลังที่สำคัญที่สุด

ที่พูดมานั้นเป็นเรื่องของอิศรภาพ หรือความเป็น
อิสระทางกาย แต่ยังมีอีกด้านหนึ่ง คืออิศรภาพ หรือ
ความเป็นอิสระทางจิตใจ ซึ่งสำคัญยิ่งกว่าอิศรภาพทางกาย

ความเป็นอิสระของจิตใจ มีลักษณะที่สำคัญ ๒ อย่าง คือ

๑. ไม่ถูกอะไรครอบงำ หรือคอยบังคับชักจูงให้ ถดถอยหรือใช้กำลังหันเหไปในทางอื่น

๒. ไม่ถูกสิ่งใดผูกมัด มีกำลังเท่าไรก็ใช้ได้เต็มที่ ขอขยายความเพียงนิดหน่อย

๑. จิตใจนั้นไม่ถูกกิเลสครอบงำ หรือไม่อยู่ใต้อำนาจ บังคับของกิเลส จะพูดว่าไม่เป็นทาสของกิเลสก็ได้

กิเลสที่จะมาครอบงำใจนั้น ก็มีมากมาย พุดง่าย ก็อย่างโลภะ โทสะ โมหะ หรือความโลภ โกรธ หลง จะทำอะไรก็ตาม ถ้ามีแต่คำนึงถึงลาภสักการะหรือถูก ความโกรธแค้น ความพยาบาท ความน้อยใจเข้าครอบงำ ก็เสียกำลัง ทำอะไรไม่ได้เต็มที่ อย่างง่าย ๆ ถูกความกลัว คุกคามบ้าง ถูกความเกียจคร้านเหนื่อยเหนียวไว้บ้าง ก็ สูญเสียกำลัง ทำอะไรไม่ได้เต็มที่ เพราะฉะนั้น ความเป็น อิสระในการที่จิตใจไม่ถูกกิเลสครอบงำ จึงเป็นกำลังที่ เข้มแข็งอย่างยิ่ง

๒. จิตใจมีกำลังเท่าใดใช้ได้เต็มที่ เพราะไม่มีอะไร ผูกมัดไว้ การจะทำอะไรต่าง ๆ ไม่ว่าจะทำความดีก็ตาม จะทำงานก็ตาม ถ้าไม่มีห่วงกังวลอะไรเข้ามาผูกมัดใจ

เราก็ทำได้เต็มที่

แต่ทั้ง ๆ ที่เรามีกำลังกายเข้มแข็ง ผูกมัดเสีย เช่นมีห่วงมีกังวล มีอะไรต่าง ๆ หรือผูกมัดใจอยู่ที่ทำไม่ได้ไม่สามารถจะทำ ในทางตรงข้าม ถ้าไม่ถูกผูกมัด เป็นอิสระแ น่นได้เต็มที่ ฉะนั้นความเป็นอิสระจึงสำคัญ

ความเป็นอิสระนี้มีหลายชั้น ในท ะเรียกสั้น ๆ ว่า วิมุตติ แปลว่า ความหลุด ปล่อยให้ปลดปล่อยก็ได้ คือปลดปล่อยจิต อิสระไปจากกิเลสที่ครอบงำ และสิ่งที่ผูกมัด ทั้งหลาย ตลอดจนพ้นจากอวิชชา คือความไม่

อิสระภาพหรือวิมุตติที่มีหลายชั้นนั้น มากแล้ว ควรจะพอก่อน

ความสุขที่ส่งให้ได้จริง คืออย่างไร

ฉะนั้น อายุ วรรณะ สุขะ ปะโค ความออกมาเป็นธรรมอย่างที่ว่ามานี้

อายุ พลังสืบต่อชีวิต คืออิทธิบาท ๓ วรรณะ ความงาม คือศีล

เป็นอิสระของจิตใจ มีลักษณะที่สำคัญ ๒

ไม่ถูกอะไรครอบงำ หรือคอยบังคับชักจูงให้
ชักาลังหันเหไปในทางอื่น

ถูกสิ่งใดผูกมัด มีกำลังเท่าไรก็ใช้ได้เต็มที่

กายความเพียงนิดหน่อย

ใจนั้นไม่ถูกกิเลสครอบงำหรือไม่อยู่ได้อำนาจ
ลส จะพูดว่าไม่เป็นโทษของกิเลสก็ได้

ที่จะมาครอบงำใจนั้น ก็มีมากมาย พุดง่าย
โทษะ โมหะ หรือความโลภ โกรธ หลง จะ
ม ถ้ามีแต่ค่านึงถึงลามสักการะหรือถูก
้น ความพยายาม ความน้อยใจเข้าครอบงำ
อะไรไม่ได้เต็มที่ อย่างง่าย ๆ ถูกความกลัว
ถูกความเกียจคร้านหน่วยเหี่ยวไ้วบ้าง ก็
ทำอะไรไม่ได้เต็มที่ เพราะฉะนั้น ความเป็น
ที่จิตใจไม่ถูกกิเลสครอบงำ จึงเป็นกำลังที่
ยิ่ง

ใจมีกำลังเท่าใดใช้ได้เต็มที่ เพราะไม่มีอะไร
จะทำอะไรต่าง ๆ ไม่ว่าจะทำความดีก็ตาม
ก็ทำตาม ถ้าไม่มีห่วงกังวลอะไรเข้ามาผูกมัดใจ

เราก็ทำได้เต็มที่

แต่ทั้ง ๆ ที่เรามีกำลังกายเข้มแข็ง ถ้าใจเราถูก
ผูกมัดเสีย เช่นมีห่วงมีกังวล มีอะไรต่าง ๆ หน่วยเหี่ยว
หรือผูกมัดใจอยู่ก็ทำไม่ได้ไม่สามารถจะทำสิ่งนั้นได้เต็มที่
ในทางตรงข้าม ถ้าไม่ถูกผูกมัด เป็นอิสระแล้ว ก็จะทำสิ่ง
นั้นได้เต็มที่ ฉะนั้นความเป็นอิสระจึงสำคัญมาก

ความเป็นอิสระนี้มีหลายชั้น ในทางพระมีศัพท์
เรียกสั้น ๆ ว่า วิมุตติ แปลว่า ความหลุดพ้น หรือจะ
แปลว่าการปลดปล่อยก็ได้ คือปลดปล่อยจิตใจให้พ้นเป็น
อิสระไปจากกิเลสที่ครอบงำ และสิ่งที่ผูกมัดหน่วยเหี่ยว
ทั้งหลาย ตลอดจนพ้นจากอวิชชา คือความไม่รู้

อิสรภาพหรือวิมุตติที่มีหลายชั้นนั้น พุดมาเท่านี้ก็
มากแล้ว ควรจะพอก่อน

ความสุขที่ส่งให้ได้จริง คืออย่างไร

ฉะนั้น อายุ วรรณะ สุขะ ปะภะ พละ ก็ดี
ความออกมาเป็นธรรมอย่างที่ว่ามานี้

อายุ พลังสืบต่อชีวิต คืออิทธิบาท ๔

วรรณะ ความงาม คือศีล

สุขะ ความสุข คือสภาพจิตใจที่ดั่งใจ ตั้งแต่
ปราโมทย์ จนถึงฌาน ๔
โภคะ ทรัพย์สมบัติ คือ พรหมวิหาร ๔
พละ กำลัง คือความเป็นอิสระ ที่ทางพระ
เรียกว่าวิมุตติ

นี่คือพรปีใหม่ ถ้าทำได้ เราก็ทำให้แก่ตัวเอง ถึง
พระไม่ได้บอก โยมก็ทำได้เอง

ฉะนั้น วันนี้เรามาดูเรื่องพรปีใหม่ ที่จริงก็
ไม่ต้องมาอวยพร เพราะหวังว่าทุกท่านคงทำได้ด้วยตัวเอง

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าพระจะเป็นอย่างนั้นก็จริง
แต่เราก็สามารถให้กันได้ด้วย การที่ตั้งใจปรารถนาดีต่อกัน
มีไมตรีจิตมิตรภาพ

นอกจากนั้น การที่ผู้หนึ่งตั้งใจให้พรขึ้นมา ก็เป็น
จุดเริ่มกระตุ้นใจให้ฝ่ายผู้รับทำการอธิษฐานจิตที่จะทำ
สิ่งดีงามต่าง ๆ ให้เกิดขึ้น อันเป็นพลัง เริ่มต้นที่จะนำไป
สู่ความสำเร็จอย่างที่ได้อธิบายมาแล้ว

ในโอกาสขึ้นปีใหม่นี้ เรานิยมส่งความสุข ก่อนที่
เราจะส่งความสุขให้ผู้อื่น เราเองก็ต้องมีความสุขเสียก่อน
ปัญหาว่าเรามีความสุขที่จะส่งให้หรือเปล่า ใจเรามีความ
สุขไหม บางทีเราก็ส่งกันเป็นธรรมเนียมเท่านั้น ถ้าส่ง

ความสุขกันเพียงตามธรรมเนียม เราก็ไม่มี
เพราะฉะนั้น คนที่รับก็เลยไม่ได้ความสุข เ
มีความสุขที่จะให้ เราจึงจะต้องทำใจของเรา
เสียก่อน

การตั้งใจปรารถนาดีต่อผู้อื่น มีเม
ธรรม ก็ทำใจให้เป็นสุข ถ้าทำได้อย่างนี้
ความสุขที่จะให้แก่ผู้อื่น

ยิ่งกว่านั้น ถ้าทำได้จริงตามความห
ที่ได้อธิบายมาแล้ว ก็จะเป็นพรปีใหม่ให้แก่
ชีวิตและสังคมอย่างเป็นเนื้อหาสาระแน
เป็นเพียงพรปีใหม่ สำหรับเวลาที่ผ่านปีเ
แต่จะเป็นพรตลอดกาลทีเดียว คือเป็นพรห
ตลอดไป

ฉะนั้น โอกาสนี้ อาตมาก็ขอตั้งใจ
ไมตรีธรรม ปรารถนาดีต่อทุกท่าน

ในโอกาสปีใหม่อันนิยมถือกันในไ
นี้ ก็ขอตั้งจิตประกอบด้วยเมตตาและไมตรี
อิงอานุภาพคุณพระรัตนตรัย อวยชัยให้พ

รตนตฺตยานุภาเวน รตนตฺตยเตชส
คุณพระรัตนตรัย พร้อมทั้งบุญกุศลมีศรัท

ความสุข คือสภาพจิตใจที่ดั่งใจ ตั้งแต่
ปราโมทย์ จนถึงฉาน ๔
ทรัพย์สมบัติ คือ พรหมวิหาร ๔
กำลัง คือความเป็นอิสระ ที่ทางพระ
เรียกว่าวิมุตติ

พรปีใหม่ ถ้าทำได้ เราก็ทำให้แก่ตัวเอง ถึง
ใคร่ใคร่ทำได้เอง

วันนี้อาตมามาพูดเรื่องพรปีใหม่ ที่จริงก็
เพราะหวังว่าทุกท่านคงทำได้ด้วยตัวเอง
เราก็ตาม ถึงแม้ว่าพรจะเป็นอย่างนั้นก็จริง
ก็ให้กันได้ด้วย การที่ตั้งใจปรารถนาดีต่อกัน
ภาพ

ากนั้น การที่ผู้หนึ่งตั้งใจให้พรขึ้นมา ก็เป็น
ใจให้ฝ่ายผู้รับทำการอธิษฐานจิตที่จะทำ
ๆ ให้เกิดขึ้น อันเป็นพลัง เริ่มต้นที่จะนำไป
อย่างที่ได้อธิบายมาแล้ว

พรปีใหม่ปีนี้ เรานิยมส่งความสุข ก่อนที่
ความสุขให้ผู้อื่น เราเองก็ต้องมีความสุขเสียก่อน
มีความสุขที่จะส่งให้หรือเปล่า ใจเรามีความ
ที่เราก็ส่งกันเป็นธรรมเนียมเท่านั้น ถ้าส่ง

ความสุขกันเพียงตามธรรมเนียม เราก็ไม่มีความสุขจะส่ง
เพราะฉะนั้น คนที่รับก็เลยไม่ได้ความสุข เพราะคนส่งไม่
มีความสุขที่จะให้ เราจึงจะต้องทำใจของเราให้มีความสุข
เสียก่อน

การตั้งใจปรารถนาดีต่อผู้อื่น มีเมตตาและไมตรี
ธรรม ก็ทำใจให้เป็นสุข ถ้าทำได้แบบนี้แล้วเราก็จะมี
ความสุขที่จะให้แก่ผู้อื่น

ยิ่งกว่านั้น ถ้าทำได้จริงตามความหมายทางธรรม
ที่ได้อธิบายมาแล้ว ก็จะเป็นพรปีใหม่แท้ที่แท้จริง ซึ่งมีผลต่อ
ชีวิตและสังคมอย่างเป็นเนื้อหาสาระแน่นอน และไม่ใช่
เป็นเพียงพรปีใหม่ สำหรับเวลาที่ผ่านปีเก่าไปนี่เท่านั้น
แต่จะเป็นพรตลอดกาลทีเดียว คือเป็นพรทั้งตลอดปี และ
ตลอดไป

ฉะนั้น โอกาสนี้ อาตมาก็ขอตั้งใจด้วยเมตตาและ
ไมตรีธรรม ปรารถนาดีต่อทุกท่าน

ในโอกาสปีใหม่อันนิยมถือกันในโลกว่าเป็นมงคล
นี้ ก็ขอตั้งจิตประกอบด้วยเมตตาและไมตรีธรรมนั้น อ่าง
อิงอานุภาพคุณพระรัตนตรัย อวยชัยให้พร

รตนตฺตยานุภาเวน รตนตฺตยเตชสา ด้วยอานุภาพ
คุณพระรัตนตรัย พร้อมทั้งบุญกุศลมีศรัทธาและโมหิรีจิต

ของท่านทั้งหลายที่มีอยู่ในใจอันประกอบด้วยเจตนาที่ดี เป็นบุญกุศลนั้น จงเป็นปัจจัยอภิลักขิตให้ทุกท่าน เจริญด้วยพรทั้ง ๕ ประการ จงได้เจริญก้าวหน้าพร้อมด้วยกำลังใจ กำลังกาย กำลังปัญญา ที่จะดำเนินชีวิต ประกอบกิจการงานให้เจริญก้าวหน้า ประสบความสำเร็จ มีความร่มเย็นเป็นสุขในพระธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยทั่วกันทุกท่าน ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ตลอดกาลนาน เทอญ

ทำอย่างไรจะหายโกรธ

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งเมตตา พระพุทธเจ้ามีพระคุณข้อใหญ่ประการหนึ่ง มหากรุณา ชาวพุทธทุกคนได้รับการสั่งสอน กรุณา ให้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วย กาย น้ำใจปรารถนาดี แม้แต่เมื่อไม่ได้ทำอะไร เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์ตลอดจนสัตว์ทั้งปวง สุขปราศจากเวรภัยกันโดยทั่วหน้า

อย่างไรก็ตาม เมตตา มีคู่ปรับสำคัญ คือความโกรธ ความโกรธเป็นศัตรูที่คอยเมตตาเกิดขึ้น คนบางคนเป็นผู้มักโกรธ ๗ แล้วก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้เกิด ถ้าทำอะไรไม่ได้ ก็หงุดหงิดงุ่นง่านทรมาน เวลานั้นเมตตาหลบหาย ไม่รู้จะไปซ่อนตัว ยอมปรากฏให้เห็น ส่วนความโกรธ ทั้งที่ไป ไม่ยอมหนีไป บางทีจนปัญญา ไม่รู้จะซั

ลายที่มีอยู่ในใจอันประกอบด้วยเจตนาที่ดี
นั้น จงเป็นปัจจัยอภิสารักขาให้ทุกท่าน
ทั้ง ๕ ประการ จงได้เจริญก้าวหน้าพร้ง
งใจ กำลังกาย กำลังปัญญา ที่จะดำเนิน
บกิจการงานให้เจริญก้าวหน้า ประสบ
มีความร่มเย็นเป็นสุขในพระธรรมของพระ
เจ้า โดยทั่วกันทุกท่าน ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ตลอด
น

ทำอย่างไรจะหายโกรธ

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งเมตตาการุณย์
พระพุทธเจ้ามีพระคุณข้อใหญ่ประการหนึ่ง คือ พระ
มหากรุณา ชาวพุทธทุกคนได้รับการสั่งสอนให้มีเมตตา
กรุณา ให้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วย กาย วาจา และมี
น้ำใจปรารถนาดี แม้แต่เมื่อไม่ได้ทำอะไรอื่น ก็ให้แผ่
เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์ตลอดจนสัตว์ทั้งปวง ขอให้อยู่เป็น
สุขปราศจากเวรภัยกันโดยทั่วหน้า

อย่างไรก็ตาม เมตตา มีคู่ปรับสำคัญอย่างหนึ่ง
คือความโกรธ ความโกรธเป็นศัตรูที่คอยขัดขวางไม่ให้
เมตตาเกิดขึ้น คนบางคนเป็นผู้มักโกรธ พอโกรธขึ้นมา
แล้วก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้เกิดความเสียหาย
ถ้าทำอะไรไม่ได้ ก็หงุดหงิดงุ่นง่านทรมานใจตัวเอง ใน
เวลานั้นเมตตาหลบหาย ไม่รู้จะไปซ่อนตัวอยู่ที่ไหน ไม่
ยอมปรากฏให้เห็น ส่วนความโกรธ ทั้งที่ไม่ต้องการแต่ก็
ไม่ยอมหนีไป บางทีจนปัญญา ไม่รู้จะขับไล่หรือกำจัด

ให้หมดไปได้อย่างไร

โบราณท่านรู้ใจและเห็นใจคนขี้โกรธ จึงพยายามช่วยเหลือ โดยสอนวิธีการต่าง ๆ สำหรับระงับความโกรธ วิธีการเหล่านี้มีประโยชน์ไม่เฉพาะสำหรับคนมักโกรธเท่านั้น แต่เป็นคติแก่ทุกคน ช่วยให้เห็นโทษของความโกรธ และมันในคุณของเมตตายิ่งขึ้น จึงขอนำมาเสนอพิจารณากันดู วิธีเหล่านั้นท่านสอนไว้เป็นชั้น ๆ ดังนี้

ขั้นที่ ๑

นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ

ขั้นที่ ๑ นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ *เช่น*

ก. สอนตนเองให้นึกว่า พระพุทธเจ้าของเราทรงมีพระมหากรุณาธิคุณ และทรงสอนชาวพุทธให้เป็นคนมีเมตตา เรามัวมาโกรธอยู่ ไม่ระงับความโกรธเสีย เป็นการไม่ปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ ไม่

ทำตามอย่างพระศาสดา ไม่สมกับเป็นพุทธเจ้า จงรีบทำตัวให้สมกับที่เป็นศิษย์และจงเป็นชาวพุทธที่ดี

- ข. พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า คนที่โกรธเร็วอยู่แล้ว คนที่ไม่มีสติรู้เท่าทัน หลงไปอีก ก็เท่ากับสร้างความเลวให้ยืดยาว นับว่าเลวหนักลงไปกว่าคนที่โกรธช้า อย่าเป็นทั้งคนเลว ทั้งคนเลวกว่านั้นเลย
- ค. พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนต่อไปอีกว่า เราไม่โกรธตอบไป อย่างนี้เรียกว่า : ชนะได้ยาก เมื่อรู้ทันว่าคนอื่นหรือผู้อื่นเคืองขึ้นมาแล้ว เรามีสติระงับใจไว้ตอบ จะถือว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ให้ คือ ช่วยไว้ทั้งเขาและทั้งตัวเราเอง เพื่อยุติการทำตัวเป็นผู้แพ้สงครามเลย จงเป็นผู้สร้างประโยชน์เกิด อย่าเป็นพินาศอดวายเลย

ถ้าคิดนึกระลึกอย่างนี้แล้วก็ยังไม่พิจารณาขั้นที่สองต่อไปอีก

อย่างไร

ณท่านรู้ใจและเห็นใจคนขี้โกรธ จึงพยายาม
ยสอนวิธีการต่าง ๆ สำหรับระงับความโกรธ
นี้มีประโยชน์ไม่เฉพาะสำหรับคนมักโกรธ
เป็นคติแก่ทุกคน ช่วยให้เห็นโทษของความ
โกรธในคุณของเมตตายิ่งขึ้น จึงขอนำมาเสนอ
ดู วิธีเหล่านั้นท่านสอนได้เป็นขั้น ๆ ดังนี้

ขั้นที่ ๑

ผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ

ผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ เช่น

๑. ขอให้รู้ว่า พระพุทธเจ้าของเราทรงมี
กรุณาธิคุณ และทรงสอนชาวพุทธให้เป็น
คนดี เราไม่ควรมาโกรธอยู่ ไม่ระงับความโกรธ
การไม่ปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ ไม่

ทำตามอย่างพระศาสดา ไม่สมกับเป็นศิษย์ของพระ
พุทธเจ้า จงรีบทำตัวให้สมกับที่เป็นศิษย์ของพระองค์
และจงเป็นชาวพุทธที่ดี

- ข. พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า คนที่โกรธเขาก่อนก็นับว่า
เลวอยู่แล้ว คนที่ไม่มีสติรู้เท่าทัน หลงโกรธตอบเขา
ไปอีก ก็เท่ากับสร้างความเลวให้ยืดยาวเพิ่มมากขึ้น
นับว่าเลวหนักลงไปกว่าคนที่โกรธก่อนนั้นอีก เรา
อย่าเป็นทั้งคนเลว ทั้งคนเลวกว่านั้นเลย
- ค. พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนต่อไปอีกว่า เขาโกรธมา
เราไม่โกรธตอบไป อย่างนี้เรียกว่า ชนะสงครามที่
ชนะได้ยาก เมื่อรู้ทันว่าคนอื่นหรืออีกฝ่ายหนึ่งเขา
ชวนเคืองขึ้นมาแล้ว เรามีสติระงับใจไว้เสีย ไม่เคือง
ตอบ จะถือว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่ทั้งสองฝ่าย
คือ ช่วยไว้ทั้งเขาและทั้งตัวเราเอง เพราะฉะนั้น เรา
อย่าทำตัวเป็นผู้แพ้สงครามเลย จงเป็นผู้ชนะสงคราม
และเป็นผู้สร้างประโยชน์เกิด อย่าเป็นผู้สร้างความ
พิณาศวอดวายเลย

ถ้าคิดนี้กระดิกอย่างนี้แล้วก็ยังไม่หายโกรธ ให้
พิจารณาขั้นที่สองต่อไปอีก

ขั้นที่ ๒

พิจารณาโทษของความโกรธ

ขั้นที่ ๒ พิจารณาโทษของความโกรธ

ซึ่งมีพุทธพจน์ตรัสสอนไว้มากมาย เช่นว่า

“คนซึ่งโกรธจะมีผิวพรรณไม่งาม คนซึ่งโกรธนอนก็เป็นทุกข์ ฯลฯ คนโกรธไม่รู้เท่าทันว่า ความโกรธนั้นแหละคือภัยที่เกิดขึ้นข้างในตัวเอง พอโกรธเข้าแล้วก็ไม่รู้จักรว่าอะไรเป็นประโยชน์ โกรธเข้าแล้วมองไม่เห็นธรรมชาติเวลาถูกความโกรธครอบงำ มีแต่ความมืดตื้อ คนโกรธจะผลาญสิ่งใด สิ่งนั้นทำยากก็เหมือนทำง่าย แต่ภายหลังพอลายโกรธแล้ว ต้องเดือดร้อนใจเหมือนถูกไฟเผา”

“แรกจะโกรธนั้น ก็แสดงความหน้าด้านออกมา ก่อนเหมือนมีควันก่อนจะเกิดไฟ พอความโกรธแสดงเดชทำให้คนด่าได้ครวญนี้ละไม่มีกลัวอะไร ยางอายก็ไม่มี ถ้อยคำไม่มีคารวะ ฯลฯ คนโกรธฆ่าพ่อฆ่าแม่ของ

ตัวเองก็ได้ ฆ่าพระอรหันต์ ฆ่าคนสามัญก็ได้ แม้เลี้ยงไว้จนได้ลืมหูลืมตามองดูโลกนี้ แต่มีกิเลสโกรธขึ้นมาก็ฆ่าได้แม้แต่แม่ผู้ให้ชีวิตนั้น ฯลฯ

“กาลใดไม่มีเท่าโทษะ ฯลฯ เพราะหัดไม่มี”-

ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายให้มาหาพุทธพจน์นี้เป็นตัวอย่าง แม้เรื่องราวในอดีตและชีวิตจริงก็มีมากมาย ล้วนแสดงให้เห็นมีแต่ทำให้เกิดความเสียหายและความพินาศอะไรเลย จึงควรระมัดระวังเสีย อย่าเก็บเอาไว้อื่นแล้วอาจจะต้องมานอนเป็นทุกข์ ฆ่าอาจจะต้องโคกเศร้าเสียใจ แต่ “ฆ่าความโกรธเป็นสุข ฆ่าความโกรธแล้วไม่โคกเศร้าเลย”-

พิจารณาโทษของความโกรธทำนองจะบรรเทาความโกรธได้ แต่ถ้ายังไม่สำเร็จต่อไปอีก

ขั้นที่ ๒

รณาทิพย์ของความโกรธ

รณาทิพย์ของความโกรธ

ธพจน์ตรัสสอนไว้มากมาย เช่นว่า

เราจะมีผิวพรรณไม่งาม คนขี้โกรธนอน
 ๆ คนโกรธไม่รู้เท่าทันว่า ความโกรธนั้น
 ใดขึ้นข้างในตัวเอง พอโกรธเข้าแล้วก็ไม่รู้
 ประโยชน์ โกรธเข้าแล้วมองไม่เห็นธรรม
 เรศรอบบง่า มีแต่ความมืดดำ คนโกรธจะ
 งั้นทำยากก็เหมือนทำงาน แต่ภายหลัง
 ่ต้องเดือดร้อนใจเหมือนถูกไฟเผา”

โกรธนั้น ก็แสดงความหน้าด้านออกมา
 ่วันก่อนจะเกิดไฟ พอความโกรธแสดง
 ่เดือดได้ คราวนี้จะไม่กลัวอะไร ยางอาย
 ่มีคารวะ ฯลฯ คนโกรธฆ่าพ่อฆ่าแม่ของ

ตัวเองก็ได้ ฆ่าพระอรหันต์ ฆ่าคนสามัญก็ได้ทั้งนั้น ลูกที่
 แม่เลี้ยงไว้จนได้สืบทอดองดูโลกนี้ แต่มีกิเลสหนา พอ
 โกรธขึ้นมาก็ฆ่าได้แม้แต่แม่ผู้ให้ชีวิตนั้น ฯลฯ”

“กาลิไดไม่มีเท่าโทษะ ฯลฯ เคาระหอะไรเท่าโทษะ
 ไม่มี”

ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายให้มากมาย อย่าง
 พุทธพจน์นี้เป็นตัวอย่าง แม้เรื่องราวในนิทานต่าง ๆ
 และชีวิตจริงก็มีมากมาย ล้วนแสดงให้เห็นว่าความโกรธ
 มีแต่ทำให้เกิดความเสียหายและความพินาศ ไม่มีผลดี
 อะไรเลย จึงควรฆ่ามันทิ้งเสีย อย่าเก็บเอาไว้เลย ฆ่าอะไร
 อื่นแล้วอาจจะต้องมานอนเป็นทุกข์ ฆ่าอะไรอื่นแล้ว
 อาจจะต้องโคกเศร้าเสียใจ แต่ “ฆ่าความโกรธแล้ว นอน
 เป็นสุข ฆ่าความโกรธแล้วไม่โคกเศร้าเลย”

พิจารณาโทษของความโกรธทำนองนี้แล้ว ก็น่า
 จะบรรเทาความโกรธได้ แต่ถ้ายังไม่สำเร็จก็ลองวิธี
 ต่อไปอีก

ขั้นที่ ๓

นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ

ขั้นที่ ๓ นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธ

ธรรมดาคนเรานั้น ว่าโดยทั่วไป แต่ละคน ๆ ย่อมมีข้อดีบ้างข้อเสียบ้าง มากบ้างน้อยบ้าง จะหาคนดีครบถ้วนบริบูรณ์ ไม่มีข้อบกพร่องเลย คงหาไม่ได้หรือแทบจะไม่มี บางทีแ่งที่เราว่าดี คนอื่นว่าไม่ดี บางทีแ่งที่เราว่าไม่ดี คนอื่นว่าดี เรื่องราว ลักษณะหรือการกระทำของคนอื่นที่ทำให้เราโกรธนั้น ก็เป็นจุดอ่อนหรือข้อบกพร่องของเขาอย่างหนึ่ง หรืออาจเป็นแ่งที่ไม่ถูกใจเรา เมื่อจุดนั้นแ่งนั้นของเขาไม่ดีไม่ถูกใจเรา ทำให้เราโกรธ ก็อย่ามัวนึกถึงแต่จุดนั้นแ่งนั้นของเขา พึงหันไปมองหรือระลึกถึงความดีหรือจุดอื่นที่ดี ๆ ของเขา เช่น คนบางคนความประพฤติทางกายเรียบร้อยดี แต่พูดไม่ไพเราะ หรือปากไม่ดี แต่ก็ไม่ได้ประพฤติเกะกะระรานทำร้ายใคร

บางคนแสดงออกทางกายกระโดดกระเดกไป การแสดงออกทางกายเหมือนไม่มีสัมมาจาคีติ สุภาพ หรือไม่ก็อาจพูดจา มีเหตุมีผล ปากร้ายแต่ใจดี หรือสัมพันธ์กับคนอื่นไม่ค้ำรักษานั่งใจทำหน้าที่ของเขาดี หรือคราวที่ไม่สมควรแก่เรา แต่ความดีเก่า ๆ เขาก็มีอะไรที่ชื่นใจกับเขา ก็อย่าไปมองส่วนที่ไม่ดี ส่วนที่ดีของเขาเอาขึ้นมาจะลึกลึกถึง ถ้าอะไรเลยที่จะให้มองเอาจริง ๆ ก็ควรคิดถึงกรุณาแก่เขาว่า โอ้ น่าสงสาร ต่อไปคนประสบผลร้ายต่าง ๆ เพราะความประพวนรอกอาจรอเขาอยู่ ดังนั้นเป็นต้น พึงระงับเปลี่ยนแปลงเป็นสงสารเห็นใจหรือคิดช่วยเหลือ

ถ้าคิดอย่างนี้ ก็ยังไม่หายโกรธ อีก

ขั้นที่ ๓

ใจความดีของคนที่เราโกรธ

ใจความดีของคนที่เราโกรธ

บางคนเรานั้น ว่าโดยทั่วไป แต่ละคน ๆ ใจเสียบ้าง มากบ้างน้อยบ้าง จะหาคนดี ธรรม์ ไม่มีข้อบกพร่องเลย คงหาไม่ได้หรือ บางทีแ่งที่เราว่าดี คนอื่นว่าไม่ดี บางทีแ่งที่อื่นว่าดี เรื่องราว ลักษณะหรือการกระทำ ทำให้เราโกรธนั้น ก็เป็นจุดอ่อนหรือเงาอย่างหนึ่งหรืออาจเป็นแ่งที่ไม่ถูกใจเรา มันของเขาไม่ดีไม่ถูกใจเรา ทำให้เราโกรธ แต่จุดนั้นแ่งนั้นของเขา พึงหันไปมองหรือดีหรือจุดอื่นที่ดี ๆ ของเขา เช่น คนบางคน ำทางกายเรียบร้อยดี แต่พูดไม่ไพเราะ หรือ ก็ไม่ได้ประพฤติกะกะระรานทำร้ายใคร

บางคนแสดงออกทางกายกระโดดกระเดกไม่น่าดู หรือ การแสดงออกทางกายเหมือนไม่มีสัมมาคารวะ แต่พูดจาดี สุภาพ หรือไม่ก็อาจพูดจาดีแต่มีผล หรือบางคน ปากร้ายแต่ใจดี หรือสัมพันธ์กับคนอื่นไม่ค่อยดี แต่เขาก็รักงานตั้งใจทำหน้าที่ของเขาดี หรือคราวนี้เขาทำอะไร ไม่สมควรแก่เรา แต่ความดีเก่า ๆ เขาก็มี เป็นต้น ถ้ามีอะไรที่ขุนใจกับเขา ก็อย่าไปมองส่วนที่ไม่ดี พึงมองหาส่วนที่ดีของเขาเอาขึ้นมาระลิกนึกถึง ถ้าเขาไม่มีความดีอะไรเลยที่จะให้มองเอาจริง ๆ ก็ควรคิดสงสาร ตั้งความกรุณาแก่เขาว่า โอ้ น่าสงสาร ต่อไปคนคนนี้คงจะต้องประสบผลร้ายต่าง ๆ เพราะความประพฤติไม่ดีอย่างนี้นะ รกอาจรอเขาอยู่ ดังนี้ เป็นต้น พึงระงับความโกรธเสีย เปลี่ยนเป็นสงสารเห็นใจหรือคิดช่วยเหลือแทน

ถ้าคิดอย่างนี้ ก็ยังไม่หายโกรธ ลองวิธีขั้นต่อไป อีก

ขั้นที่ ๔

พิจารณาว่าความโกรธ คือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู

ขั้นที่ ๔ พิจารณาว่าความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง
และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู

ธรรมดาศัตรูย่อมปรารถนาร้าย อยากให้เกิด
ความเสื่อมและความพินาศวอดวายแก่กันและกัน คน
โกรธจะสร้างความเสื่อมพินาศให้แก่ตัวเองได้ตั้งหลาย
อย่าง โดยที่ศัตรูไม่ต้องทำอะไรให้ลำบากก็ได้สมใจของ
เขา เช่น ศัตรูปรารถนาว่า “ขอให้มัน (ศัตรูของเขา) ไม่
สวยไม่งาม มีผิวพรรณไม่น่าดู” หรือ “ขอให้มันนอน
เป็นทุกข์ ขอให้มันเสื่อมเสียประโยชน์ ขอให้มันเสื่อม
ทรัพย์สินสมบัติ ขอให้มันเสื่อมยศ ขอให้มันเสื่อมมิตร ขอ
ให้มันตายไปตกนรก” เป็นต้น เป็นที่หวังได้อย่างมาก

ว่า คนโกรธจะทำผลร้ายเช่นนี้ให้เกิดแ
ปรารถนาของศัตรูของเขา ด้วยเหตุนี้ ศัตรู
หาวิธีแก้ง่ายให้ฝ่ายตรงข้ามโกรธ จะได้เ
ผิดพลาดเพียงพลั่ว เมื่อรู้เท่าทันเช่นนี้แล้ว
ทำร้ายตนเองด้วยความโกรธ ให้ศัตรูได้ส
ต้องลงทุนอะไร ในทางตรงข้าม ถ้าสามา
ถึงกระทบอารมณ์ที่น่าโกรธก็ไม่โกรธ จิต
สีหน้าผ่องใส ภูเขาอาการไม่ผุดผื่น ท
ของตนไปได้ตามปกติ ผู้ที่ไม่ปรารถนาดีต่
จะกลับเป็นทุกข์ ส่วนทางฝ่ายเราประโยชน์
จะสำเร็จ ไม่มีอะไรเสียหาย

อาจสอนตัวเองต่อไปอีกว่า

“ถ้าศัตรูทำทุกข์ให้ที่ร่างกายของเจ้า
จึงมาคิดทำทุกข์ให้ที่ใจของตัวเอง ซึ่งมี
ศัตรูสักหน่อยเลย”

“ความโกรธ เป็นตัวตัดรากความ
ทั้งหลายที่เจ้าตั้งใจรักษา เจ้ากลับไปพะ
นั้นไว้ ถ้ามั่นใจพอ ใครจะเชื่อเหมือนเจ้า

“เจ้าโกรธว่าคนอื่นทำกรรมที่ป่าเถ

ขั้นที่ ๔

พิจารณาว่าความโกรธ การสร้างทุกข์ให้ตัวเอง การลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู

ณาว่าความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง
เป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรู

าศัตรูย่อมปรารถนาร้าย อยากให้เกิด
ความพินาศวอดวายแก่กันและกัน คน
ความเสื่อมพินาศให้แก่ตัวเองได้ตั้งหลาย
ตรูไม่ต้องทำอะไรให้ลำบากก็ได้สมใจของ
ปรารถนาว่า “ขอให้มัน (ศัตรูของเขา) ไม่
มีวพรรณไม่น่าดู” หรือ “ขอให้มันนอน
ห่มเสื่อมเสียประโยชน์ ขอให้มันเสื่อม
ขอให้มันเสื่อมยศ ขอให้มันเสื่อมมิตร ขอ
กนรก” เป็นต้น เป็นที่หวังได้อย่างมาก

ว่า คนโกรธจะทำผลร้ายเช่นนี้ให้เกิดแก่ตนเองตาม
ปรารถนาของศัตรูของเขา ด้วยเหตุนี้ ศัตรูที่ฉลาดจึงมัก
หาวิธีแก้งยั่วให้ฝ่ายตรงข้ามโกรธ จะได้ผลอสติทำการ
ผิดพลาดเพื่องพลั่ว เมื่อรู้เท่าทันเช่นนี้แล้ว ก็ไม่ควรจะ
ทำร้ายตนเองด้วยความโกรธ ให้ศัตรูได้สมใจเขาโดยไม่
ต้องลงทุนอะไร ในทางตรงข้าม ถ้าสามารถครองสติได้
ถึงกระทบอารมณ์ที่น่าโกรธก็ไม่โกรธ จิตใจไม่หวั่นไหว
สีหน้าผ่องใส กิริยาอาการไม่ผิดเพี้ยน ทำการงานธุระ
ของตนไปได้ตามปกติ ผู้ที่ไม่ปรารถนาดีต่อเรานั้นแหละ
จะกลับเป็นทุกข์ ส่วนทางฝ่ายเราประโยชน์ที่ต้องการก็
จะสำเร็จ ไม่มีอะไรเสียหาย

อาจสอนตัวเองต่อไปอีกว่า

“ถ้าศัตรูทำทุกข์ให้ที่ร่างกายของเจ้า แล้วใจนเจ้า
จึงมาคิดทำทุกข์ให้ที่ใจของตัวเอง ซึ่งมีไ้ร่างกายของ
ศัตรูสักหน่อยเลย”

“ความโกรธ เป็นตัวตัดรากความประพฤติดังาม
ทั้งหลายที่เจ้าตั้งใจรักษา เจ้ากลับไปพะนอนความโกรธ
นั้นไว้ ถ้ามั่นถ้อยเถอะ ใครจะเชื่อเหมือนเจ้า”

“เจ้าโกรธว่าคนอื่นทำกรรมที่ป่าเถื่อน แล้วโยตัว

เจ้าเองจึงมาปรารภว่าจะทำกรรมเช่นนั้นเสียเองเล่า”

“ถ้าคนอื่นอยากให้เจ้าโกรธ จึงแก่งทำสิ่งไม่ถูกใจให้ แล้วไหนเจ้าจึงช่วยทำให้เขาสมปรารถนา ด้วยการปล่อยให้ความโกรธเกิดขึ้นมาได้เล่า”

“แล้วนี่ เจ้าโกรธขึ้นมาแล้ว จะทำทุกขให้เขาได้หรือไม่ก็ตาม แต่แน่ ๆ เดียวนี้เจ้าก็ได้เบียดเบียนตัวเองเข้าแล้วด้วยความทุกขใจเพราะโกรธนั้นแหละ”

“หรือถ้าเจ้าเห็นว่า พวกศัตรูขึ้นเดินไปในทางของความโกรธอันไร้ประโยชน์แล้ว ไฉนเจ้าจึงโกรธเลียนแบบเขาเสียอีกล่ะ”

“ศัตรูอาศัยความแค้นเคืองใด จึงก่อเหตุไม่พึงใจขึ้นได้ เจ้าจงตัดความแค้นเคืองนั้นเสียเถิด จะมาเดือดร้อนด้วยเรื่องไม่เป็นเรื่องไปทำไม”

จะพิจารณาถึงขั้นปรมาตมก็ได้ว่า

“ขันธเหล่าใดก่อเหตุไม่พึงใจแก่เจ้า ขันธเหล่านั้นก็ดับไปแล้ว เพราะธรรมทั้งหลายเป็นไปเพียงชั่วขณะแล้วทีนี้เจ้าจะมาโกรธให้ใครกันในโลกนี้”

“ศัตรูจะทำทุกขให้แก่ผู้ใด ถ้าไม่มีตัวตนของผู้นั้นมารับทุกข์ ศัตรูนั้นจะทำทุกขให้ใครได้ ตัวเจ้านั้นแหละเป็นเหตุของทุกข์อยู่ขณะนี้ แล้วทำไมจะไปโกรธเขา

เล่า”

ถ้าพิจารณาอย่างนี้ก็ยังไม่หายใ
พิจารณาขั้นต่อไป

ขั้นที่ ๕

พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็น

ขั้นที่ ๕ พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นขอ

พึงพิจารณาว่า ทั้งเราและเขาต่างมีสมบัติของตน ทำกรรมอะไรไว้ก็จะได้รับผล เริ่มต้นด้วยพิจารณาตัวเองว่า เราโกรธแล้วไม่ก่อการกระทำของเรานั้นเกิดจากโทสะ ซึ่งกรรมของเรากีย่อมเป็นกรรมชั่วซึ่งก่อให้เกิดแต่ความเสียหาย ไม่เป็นประโยชน์ และเราของกรรมนั้นต่อไป และเมื่อเราจะทำกรรมโทสะนั้น ก่อนเราจะทำร้ายเขา เราก็ทำร้ายตัวเองเสียก่อนแล้ว เหมือนเอามือทั้งสอง

รารณาจะทำการเช่นนั้นเสียเองเล่า”

เพื่อนอยากให้อำนาจ จึงแก้งทำสิ่งไม่ถูก
จนเจ้าจึงช่วยทำให้เขาสมปรารถนา ด้วย
ความโกรธเกิดขึ้นมาได้เล่า”

เจ้าโกรธขึ้นมาแล้ว จะทำทุกสิ่งให้เขาได้
แต่เน ๗ เดียวนี้เจ้าก็ได้เบียดเบียนตัวเอง
มาทุกสิ่งเพราะโกรธนั้นแหละ”

เจ้าเห็นว่า พวกศัตรูขึ้นเดินไปในทาง
อันไร้ประโยชน์แล้ว ไฉนเจ้าจึงโกรธ
ไปอีกเล่า”

อาศัยความแค้นเคืองใด จึงก่อเหตุไม่พึงใจ
ด้วยความแค้นเคืองนั้นเสียเถิด จะมาเดือด
ไม่เป็นเรื่องไปทำไม”

รณถึงขั้นปรมาตมก็ได้ว่า

เหล่าใดก่อเหตุไม่พึงใจแก่เจ้า ชนธเหล่า
เพราะธรรมทั้งหลายเป็นไปเพียงชั่วขณะ
โกรธให้ใครกันในโลกนี้”

ทำทุกสิ่งให้แก่ผู้ใด ถ้าไม่มีตัวตนของผู้นั้น
ผู้นั้นจะทำทุกสิ่งให้ใครได้ ตัวเจ้าเองนั้น
เองทุกสิ่งอยู่ขณะนี้ แล้วทำไมจะไปโกรธเขา

เล่า”

ถ้าพิจารณาอย่างนี้ก็ยังไม่หายโกรธ ก็ลอง
พิจารณาขั้นต่อไป

ขั้นที่ ๕

พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน

ขั้นที่ ๕ พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน คือ

พึงพิจารณาว่า ทั้งเราและเขาต่างก็มีกรรมเป็น
สมบัติของตน ทำกรรมอะไรไว้ก็ได้รับผลของกรรมนั้น
เริ่มด้วยพิจารณาตัวเองว่า เราโกรธแล้วไม่ทำอะไร
การกระทำของเรานั้นเกิดจากโทสะ ซึ่งเป็นอกุศลมูล
กรรมของเราก็อยมเป็นกรรมชั่วซึ่งก่อให้เกิดผลร้าย มี
แต่ความเสียหาย ไม่เป็นประโยชน์ และเราจะต้องรับผล
ของกรรมนั้นต่อไป และเมื่อเราจะทำกรรมชั่วที่เกิดจาก
โทสะนั้น ก่อนเราจะทำร้ายเขา เราก็ทำร้ายแผดเผาตัว
เราเองเสียก่อนแล้ว เหมือนเอามือทั้งสองกอบถ่านไฟจะ

ขว้างใส่คนอื่น ก็โหมมือของตัวก่อน หรือเหมือนกับเอา
มือกอบอุจจาระจะไปโปะใส่เขา ก็ทำตัวนั้นแหละให้
เหม็นก่อน เมื่อพิจารณาความเป็นเจ้าของกรรมฝ่ายตน
เองแล้ว ก็พิจารณาฝ่ายเขาบ้างในทำนองเดียวกัน เมื่อ
เขาโกรธเขาจะทำกรรมอะไรก็เป็นกรรมชั่ว และเขาก็จะ
ต้องรับผลกรรมของเขาเองต่อไป กรรมชั่วนั้น จะไม่ช่วย
ให้เขาได้รับผลดีมีความสุขอะไร มีแต่ผลร้าย เริ่มตั้งแต่
แผดเผาใจของเขาเองเป็นต้นไป ในเมื่อต่างคนต่างก็มี
กรรมเป็นของตน เก็บเกี่ยวผลกรรมของตนเองอยู่แล้ว
เราอย่ามัวคิดวุ่นวายอยู่เลย ตั้งหน้าทำแต่กรรมที่ดีไปเถิด

ถ้าพิจารณากรรมแล้ว ความโกรธก็ยังไม่ระงับ
พึงพิจารณาขั้นต่อไป

ขั้นที่ ๖

พิจารณาพระจริยาวัตรในป่า ของพระพุทธเจ้า

ขั้นที่ ๖ พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อน ของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าของเรานั้นกว่าจะตรัส
บำเพ็ญบารมีทั้งหลาย มาตลอดเวลายุค
ได้ทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่น โดยยอ
แต่พระชนมชีพของพระองค์เอง เมื่อท
กลั่นแกล้งเบียดเบียนด้วยวิธีการต่าง ๆ
เคือง ทรงเอาดีเข้าตอบ ถึงเขาจะตั้งตัวเป็น
พยายามปลงพระชนม์ก็ไม่ทรงมีจิตประทุ
พระองค์ช่วยเหลือเขา แทนที่เขาจะเห็นคุ
ร้ายพระองค์ แม้กระนั้นก็ไม่ทรงถือโกรธ
ต่อไป พุทธจริยาเช่นนี้ เป็นสิ่งที่มนุษย์
ปฏิบัติได้ แต่ก็เป็นแบบอย่างที่ดี ซึ่งชาว
มาระลึกนึกเตือนสอนใจตน ในเมื่อประ

ก็ไม่มีมือของตัวเองก่อน หรือเหมือนกับเอาระจะไปโปะใส่เขา ก็ทำตัวนั้นแหละให้อิทธิพลความเป็นเจ้าของกรรมฝ่ายตน ารณาฝ่ายเขาบ้างในทำนองเดียวกัน เมื่อทำกรรมอะไรก็เป็นกรรมชั่ว และเขาก็จะมของเขาส่งต่อไป กรรมชั่วนั้น จะไม่ช่วยงดีมีความสุขอะไร มีแต่ผลร้าย เริ่มตั้งแต่งเขาเองเป็นต้นไป ในเมื่อต่างคนต่างก็มีตน เก็บเกี่ยวผลกรรมของตนเองอยู่แล้ว ้วยอยู่เลย ตั้งหน้าทำแต่กรรมที่ดีไปเกิด ารณากรรมแล้ว ความโกรธก็ยังไม่ระงับ ้นต่อไป

ขั้นที่ ๖

พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อน ของพระพุทธเจ้า

ขั้นที่ ๖ พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อน ของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าของเรานั้นกว่าจะตรัสรู้ ก็ได้ทรงบำเพ็ญบารมีทั้งหลาย มาตลอดเวลายาวนานนักหนา ได้ทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่น โดยยอมเสียสละแม้แต่พระชนมชีพของพระองค์เอง เมื่อทรงถูกข่มเหง กลั่นแกล้งเบียดเบียนด้วยวิธีการต่าง ๆ ก็ไม่ทรงเคঁ้นเคือง ทรงเอาดีเข้าตอบ ถึงเขาจะตั้งตัวเป็นศัตรูถึงขนาดพยายามปลงพระชนม์ก็ไม่ทรงมีจิตประทุษร้าย บางครั้งพระองค์ช่วยเหลือเขา แทนที่เขาจะเห็นคุณค่ากลับทำร้ายพระองค์ แม้กระนั้นก็ไม่ทรงถือโกรธ ทรงทำดีต่อเขาต่อไป พุทธจริยาเช่นนี้ เป็นสิ่งที่มนุษย์ทั่วไปยากที่จะปฏิบัติได้ แต่ก็เป็นแบบอย่างที่ดี ซึ่งชาวพุทธควรจะนำมาระลึกตักเตือนสอนใจตน ในเมื่อประสบเหตุการณ์

ต่าง ๆ ว่า ที่เราถูกกระหนาบกระทั้งอยู่ที่นี่ เมื่อเทียบกับที่ พระพุทธเจ้าทรงประสบมาแล้ว นับว่าเล็กน้อยเหลือเกิน เทียบกันไม่ได้เลย ในเมื่อเหตุการณ์ที่พระพุทธเจ้าทรง ประสบนั้น ร้ายแรงเหลือเกิน พระองค์ยังทรงระงับความ โกรธไว้ มีเมตตาอยู่ได้ แล้วเหตุไฉนกรณีเล็กน้อยอย่าง ของเรานี้ คิษย์อย่างเราจะระงับไม่ได้ ถ้าเราไม่ดำเนิน ตามพระจริยาวัตรของพระองค์ ก็น่าจะไม่สามารถแก้ การที่อ้างเอาพระองค์เป็นพระศาสดาของตน

พุทธจริยาวัตร เกี่ยวกับความเสียสละอดทน และ ความมีเมตตากรุณาของพระพุทธเจ้า อย่างที่ท่านบันทึก ไว้ในชาดก มีมากมายหลายเรื่อง และส่วนมากยืดยาว ไม่อาจนำมาเล่าในที่นี้ได้ จะขอยกตัวอย่างชาดกง่าย ๆ สั้น ๆ มาเล่าพอเป็นตัวอย่าง

ครั้งหนึ่ง พระโพธิสัตว์อุบัติเป็นพระเจ้ากรุง พาราณสี มีพระนามว่าพระเจ้ามหาสีลวะ ครั้งนั้น อำมาตย์คนหนึ่งของพระองค์ทำความผิด ถูกเนรเทศ และได้เข้าไปรับราชการในพระเจ้าแผ่นดินแคว้นโกศล อำมาตย์นั้นมีความแค้นเคืองติดใจอยู่ ได้ให้โจรคอย เข้ามาปล้นในดินแดนของพระเจ้าสีลวะอยู่เนือง ๆ เมื่อ ราชบุรุษจับใจได้ พระเจ้าสีลวะทรงสั่งสอนแล้วก็ปล่อย

ตัวไป เป็นเช่นนี้อยู่เสมอ ในที่สุดอำมาตย์ร้าย การณ์เหล่านี้ยุยงพระเจ้าโกศลว่า พระเจ้า ถ้ายกทัพไปรุกราน คงจะยึดแผ่นดินพาราณสี พระเจ้าโกศลทรงเชื่อ จึงยกกองทัพไปเข้าเฝ้า พระเจ้าสีลวะไม่ทรงประสงค์ให้ราชบุรุษได้ ไม่ทรงต่อต้าน ทรงปล่อยให้พระเจ้าโกศล จับพระองค์ไป พระเจ้าโกศลจับพระเจ้าสีลวะ เอาไปฝังทั้งเป็นในสุสานถึงแค่พระคอ รอ ให้สุนัขจิ้งจอกมากินตามวิธีประหารอยู่ ครั้นถึงเวลากลางคืน เมื่อสุนัขจิ้งจอกเห็น สีลวะทรงใช้ไหวพริบและความกล้าหาญ ขบที่คอสุนัขจิ้งจอกตัวที่เข้ามาจะกัดกิน สุนัขนั้นดิ้นรนรุนแรงทำให้สุนัขตัวอื่นหนี ดินบริเวณหลุมฝังนั้นกระจุยกระจายหลวว แก้วพระองค์หลุดออกมาได้ ในคืนนั้นเสด็จ เข้าไปได้จนถึงห้องบรรทมของพระเจ้าโกศล ดาบอาญาสิทธิ์ของพระเจ้าโกศลเอง ทรง โกศล และพระราชทานอภัยโทษ เพียงท จักรคืน แล้วให้พระเจ้าโกศลสาบานไม่ทำ สถาปนาให้เป็นพระสหายแล้วให้พระเจ้า ครองแคว้นโกศลตามเดิม”

ที่เราถูกกระทบกระทั่งอยู่นี้ เมื่อเทียบกับที่
ทรงประสบมาแล้ว นับว่าเล็กน้อยเหลือเกิน
โดย ในเมื่อเหตุการณ์ที่พระพุทธเจ้าทรง
ายแรงเหลือเกิน พระองค์ยังทรงระงับความ
หตาอยู่ได้ แล้วเหตุไฉนกรณีเล็กน้อยอย่าง
รยอย่างเราจะระงับไม่ได้ ถ้าเราไม่ดำเนิน
กวัตรของพระองค์ ก็น่าจะไม่สามารถแก้
พระองค์เป็นพระศาสดาของตน

ริยาวัตร เกี่ยวกับความเสียสละอดทน และ
กรุณาของพระพุทธเจ้า อย่างที่ท่านบันทึก
ไม่มากมายหลายเรื่อง และส่วนมากยืดยาว
ล่าในที่นี่ได้ จะขอยกตัวอย่างขาดง่าย ๆ
เอเป็นตัวอย่าง

นึ่ง พระโพธิสัตว์อุบัติเป็นพระเจ้ากรุง
พระนามว่าพระเจ้ามหาสีลวะ ครั้งนั้น
นึ่งของพระองค์ทำความผิด ถูกเนรเทศ
กับราชการในพระเจ้าแผ่นดินแคว้นโกศล
มีความแค้นเคืองติดใจอยู่ ได้ให้โจรคอย
ดินแดนของพระเจ้าสีลวะอยู่เนือง ๆ เมื่อ
เรได้ พระเจ้าสีลวะทรงสั่งสอนแล้วก็ปล่อย

ตัวไป เป็นเช่นนี้อยู่เสมอ ในที่สุดอำมาตย์ร้ายนั้นก็ใช้เหตุ
การณ์เหล่านี้ยุยงพระเจ้าโกศลว่า พระเจ้าสีลวะอ่อนแอ
ถ้ายกทัพไปรุกราน คงจะยึดแผ่นดินพาราณสีได้โดยง่าย
พระเจ้าโกศลทรงเชื่อ จึงยกกองทัพไปเข้าโจมตีพาราณสี
พระเจ้าสีลวะไม่ทรงประสงค์ให้ราษฎรเดือดร้อน จึง
ไม่ทรงต่อต้าน ทรงปล่อยให้พระเจ้าโกศलयึดราชสมบัติ
จับพระองค์ไป พระเจ้าโกศลจับพระเจ้าสีลวะได้แล้ว ก็ให้
เอาไปฝังทั้งเป็นในสุสานถึงแค่พระศอ รอเวลากลางคืน
ให้สุนัขจิ้งจอกมากินตามวิธีประหารอย่างในสมัยนั้น
ครั้นถึงเวลากลางคืน เมื่อสุนัขจิ้งจอกเข้ามาพระเจ้า
สีลวะทรงใช้ไหวพริบและความกล้าหาญ เอาพระหนต์
ขบที่คอสุนัขจิ้งจอกตัวที่เข้ามาจะกัดกินพระองค์ เมื่อ
สุนัขนั้นดิ้นรนรุนแรงทำให้สุนัขตัวอื่นหนีไป และทำให้
ดินบริเวณหลุมฝังนั้นกระจุยกระจายหลวมออก จนทรง
แก้ไขพระองค์หลุดออกมาได้ ในคืนนั้นเองทรงเล็ดลอด
เข้าไปได้ถึงห้องบรรทมของพระเจ้าโกศล พร้อมด้วย
ดาบอาญาสิทธิ์ของพระเจ้าโกศลเอง ทรงไว้ชีวิตพระเจ้า
โกศล และพระราชนัดดาอภัยโทษ เพียงทรงกู้ราชอาณาจักร
คืน แล้วให้พระเจ้าโกศลสาบานไม่ทำร้ายกัน ทรง
สถาปนาให้เป็นพระสหายแล้วให้พระเจ้าโกศลกลับไป
ครองแคว้นโกศลตามเดิม”

อีกเรื่องหนึ่ง พระโพธิสัตว์อุบัติเป็นวานรใหญ่อยู่ในป่า ครานั้นชายผู้หนึ่งตามหาโคของตนเข้ามาในกลางป่าแล้วพลัดตกลงไปในเหวขึ้นไม่ได้ อดอาหารนอนแหม่วสิ้นหวังสิ้นแรง พอดีในวันที่สิบ พญาวานรมาพบเข้าเกิดความสงสาร จึงช่วยให้ขึ้นมาจากเหวได้ต่อมา เมื่อพญาวานรซึ่งเหนื่อยอ่อนจึงพักผ่อนเอาแรง และนอนหลับไป ชายผู้นั้นเกิดความคิดชั่วร้ายขึ้นว่า“สิ่งนี้มันก็อาหารของคน เหมือนสัตว์ป่าอื่นๆ นั้นแหละ อย่างกระนั้นเลย เราก็หิวแล้ว ฆ่าสิ่งตัวนี้กินเสียเถิด กินอิ่มแล้วจะได้ถือเอาเนื้อมันติดตัวไปเป็นเสบียงด้วย จะได้มีของกินเดินทางผ่านที่กันดารไปได้” คิดแล้วก็หาก้อนหินใหญ่มาก้อนหนึ่ง ยกขึ้นทุบหัวพญาวานร ก้อนหินนั้นทำให้พญาวานรบาดเจ็บมาก แต่ไม่ถึงตาย พญาวานรตื่นขึ้นรีบหนีขึ้นต้นไม้ มองชายผู้นั้นด้วยน้ำตานอง แล้วพูดกับเขาโดยดี ทำนองให้คิดว่า ไม่ควรทำเช่นนั้น ครั้นแล้วยังเกรงว่าชายผู้นั้นจะหลงทางออกจากป่าไม่ได้ ทั้งที่ตนเองก็เจ็บปวดแสนสาหัส ยังช่วยโดดไปตามต้นไม้ นำทางให้ชายผู้นั้นออกจากป่าไปได้ในที่สุด

แม้พิจารณาถึงอย่างนี้แล้ว ความโกรธก็ยังไม่ระงับ พึงลองพิจารณาวิธีต่อไป

ขั้นที่ ๗

พิจารณาความเกี่ยวข้องกันใน

ขั้นที่ ๗ พิจารณาความเกี่ยวข้องกันใน

มีพุทธพจน์แห่งหนึ่งว่า ในสังขเวียนว่ายตายเกิดที่กำหนดจุดเริ่มต้นมิได้นี้เป็นมารดา ไม่เคยเป็นบิดา ไม่เคยเป็นบุตรธิดากัน มิใช่หาได้ง่าย* เมื่อเป็นเช่นนั้น หะเคื่องจากใคร พึงพิจารณาว่า ท่านผู้นี้บามารดาของเรา ท่านผู้นี้บางทีจะเคยเป็นท่านที่เป็นมารดานั้นรักษานูตรวไโนท้องถี่ครั้นคลอดออกมาแล้ว เลี้ยงดู ไม่รังเกียจแทั้งหลาย เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ น้ำลาย น้เซ็ดล้างได้สนิทใจ ให้ลูกนอนแนบอกเพียวผู้มาได้ ส่วนท่านที่เป็นบิดา ก็ต้องเดินทางตร้าเสี่ยงภัยอันตรายต่าง ๆ ประกอบภกสละชีวิตเข้าสู่รบในสงครามบ้าง เล่น

งหนึ่ง พระโพธิสัตว์อุบัติเป็นจวนรใหญ่อยู่
 ชายผู้หนึ่งตามหาโคของตนเข้ามาในกลาง
 ลงไปในเหวขึ้นไม่ได้ อดอาหารนอนแหม่ว
 ง พอดิในวันที่สิบ พญาวานรมาพบเข้า
 ร จึงช่วยให้ขึ้นมาจากเหวได้ต่อมา เมื่อ
 เหนื่อยอ่อนจึงพักนอนเอาแรง และนอน
 ผู้นั้นก็เกิดความคิดชั่วร้ายขึ้นว่า “สิ่งนี้มันก็
 เหมือนสัตว์ป่าอื่นๆ นั้นแหละ อย่างกระนั้น
 ล้ว ฆ่าสิ่งตัวนี้กินเสียเถิด กินอิ่มแล้วจะได้
 อดตัวไปเป็นเสบียงด้วย จะได้มีของกินเดิน
 เดารไปได้” คิดแล้วก็หาก้อนหินใหญ่มา
 ขึ้นทุ่มหัวพญาวานร ก้อนหินนั้นทำให้
 ดเจ็บมาก แต่ไม่ถึงตาย พญาวานรตื่นขึ้น
 ม้ มองชายผู้นั้นด้วยน้ำตานอง แล้วพูดกับ
 เองให้คิดว่า ไม่ควรทำเช่นนั้น ครั้น
 ชายผู้นั้นจะลงหาทางออกจากป่าไม่ได้
 บปวดแสนสาหัส ยังช่วยโอดไปตามต้นไม้
 ผู้นั้นออกจากป่าไปได้ในที่สุด-
 ารณาถึงอย่างนี้แล้ว ความโกรธก็ยังไม่
 ิจารณาวิธีต่อไป

ขั้นที่ ๗

พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ

ขั้นที่ ๗ พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ

มีพุทธพจน์แห่งหนึ่งว่า ในสังสาระ คือการ
 เวียนว่ายตายเกิดที่กำหนดจุดเริ่มต้นมิได้นี้ สัตว์ที่ไม่เคย
 เป็นมารดา ไม่เคยเป็นบิดา ไม่เคยเป็นบุตร ไม่เคยเป็น
 ธิดากัน มิใช่หาได้ง่าย- เมื่อเป็นเช่นนี้ หากมีเหตุโกรธ
 เคืองจากใคร พึงพิจารณาว่า ท่านผู้นี้บางทีจะเคยเป็น
 มารดาของเรา ท่านผู้นี้บางทีจะเคยเป็นบิดาของเรา
 ท่านที่เป็นมารดานั้นรักษานูตรไว้ในท้องถึง ๑๐ เดือน
 ครั้นคลอดออกมาแล้ว เลี้ยงดู ไม่รังเกียจแม้แต่สิ่งปฏิกูล
 ทั้งหลาย เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ น้ำลาย น้ำมูก เป็นต้น
 เช็ดล้างได้สนิทใจ ให้ลูกนอนแนบอกเพียวอุ้มไป เลี้ยงลูก
 มาได้ ส่วนท่านที่เป็นบิดา ก็ต้องเดินทางลำบากตราก
 ตรำเลี้ยงภรรยาอันตรงรายต่าง ๆ ประกอบการค้าขายบ้าง
 สละชีวิตเข้าสู่รบในสงครามบ้าง แล่นเรือไปในท้อง

ทะเลบ้าง ทำงานยากลำบากอื่น ๆ บ้าง หาทางรวบรวมทรัพย์มาก็ด้วยคิดจะเลี้ยงลูกน้อย ถึงแม้ไม่ใช่เป็นมารดาบิดา ก็อาจเป็นพี่เป็นน้องเป็นญาติเป็นมิตร ซึ่งได้เคยช่วยเหลือเกื้อกูลกันมา ได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน การที่จะทำใจร้ายและแค้นเคืองต่อบุคคลเช่นนั้นไม่เป็นการสมควร

ถ้าพิจารณาอย่างนี้แล้วก็ยังไม่หายโกรธ ก็อาจพิจารณาตามวิธีในข้อต่อไปอีก

ขั้นที่ ๘

พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา

ขั้นที่ ๘ พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา

ธรรมที่ตรงข้ามกับความโกรธ ก็คือ เมตตา ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายมากมาย ฉนใด เมตตาก็มีคุณ ก่อให้เกิดผลดีมาก ฉนนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรที่จะระงับความโกรธเสีย แล้วตั้งจิตเมตตาขึ้นมาแทน ให้เมตตานั่นแหละช่วยกำจัด และป้องกันความโกรธไปในตัว ผู้มี

เมตตาย่อมสามารถเอาชนะใจคนอื่น ซึ่งเด็ดขาด ไม่กลับแพ้ ผู้ตั้งอยู่ในเมตตาชื่อว่าทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เมตตาทำให้จิตใจสะอาด สุข ดั่งตัวอย่างในที่แห่งหนึ่ง พระแสดงอานิสงส์ของเมตตาไว้ ๑๑ ประการ สุข ตื่นก็เป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เทวดารักษ ศัสตราไม่กล้ากราย จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ ผ่องใส ตายก็มีสติไม่หลงพินเพื่อน เมื่อธรรมที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลกฯ ถ้ายังอยู่ ก็นับว่ายังอยู่ห่างไกลจากการที่จะได้ดังนั้น จึงควรพยายามทำเมตตาให้เป็นให้จงได้ โดยหมั่นฝึกอบรมทำใจอยู่เสมอ "

ถ้าจิตใจเมตตายังไม่เข้มแข็งพอ โกรธยังไม่ได้ เพราะสังขมนิสัยมักโกรธไว้ กิเลสตัวนี้แน่นหนา พึงลองพิจารณาด้วย

งานยากลำบากอื่น ๆ บ้าง หากทางรวบรวมน
ยคิดจะเลี้ยงลูกน้อย ถึงแม้ไม่ใช่เป็นมารดา
เป็นพี่เป็นน้องเป็นญาติเป็นมิตร ซึ่งได้เคย
จุลกันมา ได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน การที่จะทำ
นเคืองต่อบุคคลเช่นนั้นไม่เป็นการสมควร
ารณायังนี้แล้วก็ยังไม่หายโกรธ ก็อาจ
วิธีในข้อต่อไปอีก

ขั้นที่ ๘

ารณานิสงส์ของเมตตา

ารณานิสงส์ของเมตตา

ตรงข้ามกับความโกรธ ก็คือ เมตตา ความ
ผลร้ายมากมาย ฉันท เมตตาก็มีคุณ ก่อ
ฉันทนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรที่จะระงับ
แล้วตั้งจิตเมตตาขึ้นมาแทน ให้เมตตานั้น
ได้ และป้องกันความโกรธไปในตัว ผู้มี

เมตตาย่อมสามารถเอาชนะใจคนอื่น ซึ่งเป็นชัยชนะที่
เด็ดขาด ไม่กลับแพ้ ผู้ตั้งอยู่ในเมตตาชื่อว่าทำประโยชน์
ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เมตตาทำให้จิตใจสดชื่น ผ่องใส มี
ความสุข ดังตัวอย่างในที่แห่งหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัส
แสดงอานิสงส์ของเมตตาไว้ ๑๑ ประการ คือ หลับก็เป็น
สุข ตื่นก็เป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย เทวดารักษา ไฟ พิษ และ
คัสตราไม่กล้ากราย จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้รวดเร็ว สิ้นหน้
ผ่องใส ตายก็มีสติไม่หลงพินเพื่อน เมื่อยังไม่บรรลุนิ
ธรรมที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลก.. ถ้ายังเป็นคนขี้โกรธ
อยู่ ก็นับว่ายังอยู่ห่างไกลจากการที่จะได้อานิสงส์เหล่านี้
ดังนั้น จึงควรพยายามทำเมตตาให้เป็นธรรมประจำใจ
ให้จงได้ โดยหมั่นฝึกอบรมทำใจอยู่เสมอ ๆ

ถ้าจิตใจเมตตายังไม่เข้มแข็งพอ เอาชนะความ
โกรธยังไม่ได้ เพราะสังขมนิสัยมักโกรธไว้นาน จน
กิเลสตัวนี้แน่นหนา พึงลองพิจารณาด้วยวิธีต่อไป

ขั้นที่ ๙ พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ

ขั้นที่ ๙ พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ

วิธีการข้อนี้เป็นการปฏิบัติใกล้แนววิปัสสนา หรือ เอาความรู้ทางวิปัสสนามาใช้ประโยชน์ คือ มองดูชีวิตนี้ มองดูสัตว์ บุคคล เรา เขา ตามความเป็นจริงว่า ที่ถูกที่ แท้แล้ว ก็เป็นแต่เพียงส่วนประกอบทั้งหลายมากมายมา ประชุมกันเข้า แล้วก็สมมติเรียกกันไปว่าเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นฉัน เป็นเธอ เป็นเรา เป็นเขา เป็นนาย ก. นาง ข. เป็นต้น ครั้นจะชี้ชัดลงไปทีตรงไหนว่าเป็นคน เป็นเรา เป็นนาย ก. นาง ข. ก็หาไม่พบ มีแต่ส่วนที่เป็นธาตุแข็ง บ้าง ธาตุเหลวบ้าง เป็นรูปขันธ์บ้าง เป็นเวทนาขันธ์บ้าง เป็นสัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ หรือวิญญาณขันธ์บ้าง หรือเป็นอายตนะต่าง ๆ เช่น ตาบ้าง หูบ้าง จมูกบ้าง เป็นต้น เมื่อพิจารณาตามความจริงแยกให้เป็นส่วน ๆ ได้อย่างนี้แล้ว ฟังสอนตัวเองว่า “นี่แน่ะเธอเอ๋ย ก็ที่โกรธ เขาอยู่ณะโกรธอะไร โกรธผม หรือโกรธชน หรือโกรธหนัง

โกรธเล็บ โกรธกระดูก โกรธธาตุดิน โกรธ ธาตุไฟ โกรธธาตุลม หรือโกรธรูป โกรธ สัญญา โกรธสังขาร โกรธวิญญาณ หรือในที่สุดก็จะหาฐานที่ตั้งของความโกรธไม่ เเกะให้ความโกรธจับตัว

อาจพิจารณาต่อไปในแนวนั้นอีก เราชีวิตเราเป็นแต่เพียงสมมติบัญญัติ ค ธาตุ หรือขันธ์ หรือนามธรรม รูปธรรมต่าง กันเข้า แล้วเราก็มานิดสมมติมัน ยึดติดถืออ ทำตัวเป็นหุ่นถูกชักถูกเชิดกันไป การที่มาร กระทบเปียด ทุ้งงานเคื่องเค้นกันไปในัน ม แก่นสาร ให้ถึงสภาวะความเป็นจริงแล้ว สาระทั้งเพ ถ้ามองความจริงทะลุสมมติไป ถึงขั้นนี้แล้ว ความโกรธก็จะหายตัวไปเอง

อย่างไรก็ตาม คนบางคนจิตใจและ ไม่พร้อม ไม่อาจพิจารณาแยกธาตุออก หรือสักว่าแยกไปตามที่ได้ยินได้ฟังได้อ่าน เห็นความจริงเช่นนั้นก็แก้ความโกรธไม่ลง เช่นนั้น ก็พึงดำเนินการตามวิธีต่อไป

ขั้นที่ ๙

พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ

มาโดยวิธีแยกธาตุ

อันนี้เป็นการปฏิบัติใกล้แนววิปัสสนา หรือ วิปัสสนา มาใช้ประโยชน์ คือ มองดูชีวิตนี้ หมด เรา เขา ตามความเป็นจริงว่า ที่ถูกที่ แต่เพียงส่วนประกอบทั้งหลายมากมายมา แล้วก็สมมติเรียกกันไปว่าเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นเรา เป็นเขา เป็นนาย ก. นาง ข. ยะชี้ชัดลงไปตรงไหนว่าเป็นคน เป็นเรา เป็นเขา ข. ก็หาไม่พบ มีแต่ส่วนที่เป็นธาตุแข็ง บ้าง เป็นรูปขันธ์บ้าง เป็นเวทนาขันธ์บ้าง ธัมมขันธ์ หรือวิญญาณขันธ์บ้าง ยะต่าง ๆ เช่น ตาบ้าง หูบ้าง จมูกบ้าง พิจารณาตามความจริงแยกให้เป็นส่วน ๆ จึงสอนตัวเองว่า “นี่แน่ะเธอเอ๋ย ก็ที่โกรธอะไร โกรธผม หรือโกรธชน หรือโกรธหนัง

โกรธเล็บ โกรธกระดูก โกรธธาตุดิน โกรธธาตุน้ำ โกรธธาตุไฟ โกรธธาตุลม หรือโกรธรูป โกรธเวทนา โกรธสัญญา โกรธสังขาร โกรธวิญญาณ หรือโกรธอะไรกัน” ในที่สุดก็จะหาฐานที่ตั้งของความโกรธไม่ได้ ไม่มีที่ยึดที่เกาะให้ความโกรธจับตัว

อาจพิจารณาต่อไปในแนวนั้นอีกว่า ในเมื่อคนเราชีวิตเราเป็นแต่เพียงสมมติบัญญัติ ความจริงก็มีแต่ธาตุ หรือขันธ์ หรือนามธรรม รูปธรรมต่างๆ มาประกอบกันเข้า แล้วเราก็มานิดสมมติมันนั้น ยึดติดถือมันหลงวุ่นวาย ทำตัวเป็นหุ่นเชิดถูกเชิดกันไป การที่มาโกรธ กระพืด กระเฟียด งุ่นง่านเคืองแค้นกันไปในั้น มองลงไปให้ถึงแก่นสาร ให้ถึงสภาวะความเป็นจริงแล้ว ก็เหลวไหลไร้สาระทั้งเพ ถ้ามองความจริงทะลุสมมติบัญญัติลงไปได้ถึงขั้นนี้แล้ว ความโกรธก็จะหายตัวไปเอง

อย่างไรก็ตาม คนบางคนจิตใจและสติปัญญา ยังไม่พร้อม ไม่อาจพิจารณาแยกธาตุออกไปอย่างนี้ได้ หรือสักว่าแยกไปตามที่ได้ยินได้ฟังได้อ่านมา แต่มองไม่เห็นความจริงเช่นนั้นก็แก้ความโกรธไม่สำเร็จ ถ้าเป็นเช่นนั้น ก็พึงดำเนินการตามวิธีต่อไป

ขั้นที่ ๑๐

ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ

ขั้นที่ ๑๐ ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ

เป็นวิธีการในชั้นลงมือทำ เอาของของตนให้แก่คนที่เป็นปรบักษ์ และรับของของปรบักษ์มาเพื่อตน หรืออย่างน้อยอาจให้ของของตนแก่เขาฝ่ายเดียว ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นควรมีปิยวาจา คือ ถ้อยคำสุภาพไพเราะ ประกอบเสริมไปด้วย การให้หรือแบ่งปันกันนี้ เป็นวิธีแก้ความโกรธที่ได้ผลชะงัด สามารถระงับแรงแห่งความโกรธที่ยังคุกรุ่นอยู่ได้ ทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตร เป็นเมตตากรุณาที่แสดงออกในการกระทำ ท่านกล่าวถึงอานุภาพยิ่งใหญ่ของท่านคือการให้นั้นว่า

“การให้เป็นเครื่องฝึกคนที่ยังฝึกไม่ได้ การให้ยังสิ่งประสงค์ทั้งปวงให้สำเร็จได้ ผู้ให้ก็เบิกบานขึ้นมาหาด้วยการให้ ฝ่ายผู้ได้รับก็น้อมลงมาพบด้วยปิยวาจา”

เมื่อความโกรธเลือนหาย ความรักใคร่ก็เข้ามาแทน

ความเป็นศัตรูกลับกลายเป็นมิตร ไฟพะเป็นน้ำทิพย์แห่งเมตตา ความแค้นเคืองเร่าร้อนเร่าร้อนใจ ก็กลายเป็นความสดชื่นผ่องใสและความสุข

วิธีทั้ง ๑๐ ที่ว่ามาเป็นขั้น ๆ นี้ จำเป็นต้องทำไปตามลำดับเรียงรายข้อเหมาะได้ผลสำหรับตน ก็พึงใช้วิธีนั้น ต่ท่านก็ได้แนะนำไว้อย่างนี้แล้ว เป็นเรื่องแก้ปัญหาก็จะพึงนำไปใช้ปฏิบัติให้แท้จริงต่อไป

ขั้นที่ ๑๐

คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ

บัตินาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของ การในชั้นลงมือทำ เอาของของตนให้แก่ กษัตริย์ และรับของของปรปักษ์มาเพื่อตนเอง อาจให้ของของตนแก่เขาฝ่ายเดียว ถ้าจะมีปิยวาจา คือ ถ้อยคำสุภาพไพเราะไปด้วย การให้หรือแบ่งปันกันนี้ เป็นวิธีที่ได้ผลชะงัด สามารถระงับแค้นที่ผูกกัน สงบลงได้ ทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตร เป็นไฉนแสดงออกในการกระทำ ท่านกล่าวถึง ญะของทานคือการให้นั้นว่า

“เป็นเครื่องฝึกคนที่ยังฝึกไม่ได้ การให้ยัง ปรองให้สำเร็จได้ ผู้ให้ก็เบิกบานขึ้นมาหา ผู้ได้รับก็น้อมลงมาพบด้วยปิยวาจา”

มโกรธเลือนหายความรักใคร่ก็เข้ามาแทน

ความเป็นศัตรูกลับกลายเป็นมิตร ไฟพยาบาทก็กลายเป็นน้ำทิพย์แห่งเมตตา ความแค้นเคืองเราอ่อนด้วยทุกข์ที่เรารุ้มใจ ก็กลายเป็นความสดชื่นผ่องใสเบิกบานใจด้วยความสุข

วิธีทั้ง ๑๐ ที่ว่ามาเป็นขั้น ๆ นี้ ความจริงมิใช่ จำเป็นต้องทำไปตามลำดับเรียงรายข้ออย่างนี้ วิธีใด เหมาะได้ผลสำหรับตน ก็พึงใช้วิธีนั้น ตกลงว่า วิธีการ ท่านก็ได้แนะนำไว้อย่างนี้แล้ว เป็นเรื่องของผู้ต้องการ แก้ปัญหา จะพึงนำไปใช้ปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ แท้จริงต่อไป

เชิงอรรถ

๑. ดู ส.ส. ๑๕/๘๗๕/๓๒๕
๒. อญ.สตตก. ๒๓/๖๑/๙๘ (แปลตัดเอาความเป็นตอน ๆ)
๓. พุ.ธ. ๒๕/๒๕/๔๒;๒๘/๔๘
๔. ส.ส. ๑๕/๑๙๙/๕๗
๕. เทียบกับคำสอนไม่ให้โคกเศร้า, อญ.ปญจก. ๒๒/๔๘/๖๒
๖. วิสุทธิมรรค ๒/๙๗ (ตัดข้อความสำหรับภิกษุโดยเฉพาะออกแล้ว)
๗. มหาศีลวชาดก, ชา.อ. ๒/๔๑
๘. ดู มหากปิชาดก, ชา.อ. ๗/๒๗๑
๙. ส.นิ. ๑๖/๔๕๑-๕/๒๒๓-๔
๑๐. อญ.เอกาทสก. ๒๔/๒๒๒/๓๗๐ (หมายถึงเมตตาคะโรติวิมุตติ)

ที่มา

- เรื่องนี้ เขียนตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาค ๒ หน้า ๙๓-๑๐๖ แต่แทรกเสริมเติมและตัดต่อเรียบเรียงใหม่ตามที่เราเห็นสมควรของเดิมมี ๙ วิธี ในที่นี้ขยายออกเป็น ๑๐ วิธี และเนื้อหาเก่าทำนองสอนพระภิกษุผู้บำเพ็ญเมตตากรรมฐาน ในที่นี้เขียนปรับความให้เหมาะแก่คนทั่วไป

ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย รักษาใจยามป่วยไข้

เราทั้งหลายที่เป็นพุทธศาสนิกชนนี้
รัตนตรัยเป็นที่เคารพบูชาสูงสุด พระรัตน
พระพุทเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์
พุทเจ้าเป็นหลัก พระพุทเจ้าก็เป็
ค้นพบพระธรรม เมื่อค้นพบแล้ว รู้ความ
ธรรมนั้นมาสั่งสอนแก่ผู้อื่น ผู้ที่ปฏิบัติ
เรียกว่าเป็นสงฆ์

พระพุทเจ้าที่ทรงค้นพบพระธ
ค้นพบความจริงเกี่ยวกับเรื่องโลกและชีวิต

* บันทึกเสียงสำหรับคุณโยมอื่น จันทรสกุล ในว
๒๕๓๑ เวลา ๒๐.๐๐ น.

๘๗๕/๓๒๕

๓/๖๑/๙๘ (แปลตัดเอาความเป็นตอน ๆ)

๕/๔๒/๒๘/๔๘

๔๙/๕๗

จนไม่ให้โคกเศร้า, อัง.ปญจก. ๒๒/๔๘/๖๒

๑/๙๗ (ตัดข้อความสำหรับภิกษุโดยเฉพาะออกแล้ว)

ก, ข.อ. ๒/๔๑

ดก, ข.อ. ๗/๒๗๑

๑-๕/๒๒๓-๔

๒๔/๒๒๒/๓๗๐ (หมายถึงเมตตากเจโตวิมุตติ)

ตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาค ๒ หน้า ๙๓-๑๐๖
 เติมและตัดต่อเรียบเรียงใหม่ตามที่เห็นสมควร
 วิธี ในที่นี้ขยายออกเป็น ๑๐ วิธี และเนื้อหาเก่า
 พระภิกษุผู้บำเพ็ญเมตตากกรรมฐาน ในที่นี้
 ให้นำมาแก้ไขแก่คนทั่วไป

ธรรมกถาสำหรับผู้ป่วย รักษาใจยามป่วยไข้*

เราทั้งหลายที่เป็นพุทธศาสนิกชนนั้น นับถือพระ
 รัตนตรัยเป็นที่เคารพบูชาสูงสุด พระรัตนตรัยนั้น ก็คือ
 พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ถ้ายึดเอาพระ
 พุทธเจ้าเป็นหลัก พระพุทธเจ้าก็เป็นผู้ที่ได้ตรัสรู้
 ค้นพบพระธรรม เมื่อค้นพบแล้ว รู้ความจริง ก็นำเอา
 ธรรมนั้นมาสั่งสอนแก่ผู้อื่น ผู้ที่ปฏิบัติตามรวมกันเข้าก็
 เรียกว่าเป็นสงฆ์

พระพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบพระธรรมนั้น ก็คือ
 ค้นพบความจริงเกี่ยวกับเรื่องโลกและชีวิต ว่าเป็นอย่างไร

* บันทึกเสียงสำหรับคุณโยมอื่น จันทรสกุล ในวันที่ ๓๐ ธันวาคม
 ๒๕๓๑ เวลา ๒๐.๐๐ น.

พระพุทธเจ้าทรงสนพระทัยเรื่องความสุขความทุกข์ของมนุษย์ และพระองค์ก็ใช้เวลามากมายในการค้นคว้าเรื่องนี้ เพื่อให้รู้ชัดว่า มนุษย์นั้นมีความสุขความทุกข์เกิดขึ้นอย่างไร ถ้ามีปัญหาคือความทุกข์เกิดขึ้นจะแก้ไขอย่างไร เรียกได้ว่า พระองค์เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องชีวิต เพราะฉะนั้น พระองค์จึงสามารถในการที่จะแก้ปัญหาชีวิตของคนเรา และเราก็นับถือพระองค์ในแง่นี้เป็นสำคัญ

ชีวิตของคนเรานั้น ประกอบด้วยกาย กับ ใจ มีสองส่วนเท่านั้น กายกับใจรวมเข้าเป็นชีวิตของเรา กายก็ ตาม ใจก็ตาม จะต้องให้อยู่ในสภาพที่ดี ต้องรักษาไว้ให้มีสุขภาพดี จึงจะมีความสุข ชีวิตจึงจะดำเนินไปโดยราบรื่น

แต่คนเรานั้นจะให้เป็นไปตามที่ปรารถนาทุกอย่าง ก็เป็นไปไม่ได้ ร่างกายของเรานี้บางครั้งก็มีความเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งอาจจะเป็นเพราะสาเหตุเนื่องจากการกระทบด้วยโรคภัยที่มาจากภายนอก หรือฤดูกาลผันแปรไป หรือถูกกระทบกระทั่งจากวัตถุสิ่งของที่แข็งกระด้าง แม้แต่หนามตำทำให้เกิดความเจ็บปวดขึ้น หรือว่าร่างกายนั้นอยู่ไปนาน ๆ เข้า ก็ทรุดโทรมไปตามกาลเวลา ร่างกายก็เจ็บไข้ได้ป่วย อันเป็นไปตามธรรมดา เรียกว่าเป็น

ลักษณะของสังขาร คือ สิ่งที่เกิดจากปัจจัย ไม่มีอยู่โดยตัวของมันเอง แต่อาศัยสิ่งหลาย ประชุมกันเข้า มารวมตัวกันเข้า

ร่างกายของเรานี้ก็เกิดจากปัจจัยห ประกอบกันเข้า ภาษาเก่า ๆ เราเรียกว่า เกี น้ำ ลม ไฟ มาประชุมกัน ธาตุเหล่านี้ เปลี่ยนแปลงไป ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ต่างก็ผั แต่ละอย่างผันแปรไป ก็เป็นธรรมดาที่ว แปรปรวนขึ้นแก่ร่างกายที่เป็นของส่วนรวม' ประชุมของธาตุทั้งหมด ร่างกายแปรปรว ป่วยไข้ไม่สบาย นี่ก็เป็นด้านหนึ่ง

ทีนี้ ร่างกายนั้นก็ไม่ได้อยู่ลำพัง ตั กับจิตใจ จึงจะเกิดเป็นชีวิต จิตใจนั้นก็เช่น ความเปลี่ยนแปลงไปต่าง ๆ จิตใจเปลี่ย' ความคิดนึกต่าง ๆ นานา บางครั้งเกิดกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจก็แป่ กิเลสเหล่านั้น ยามโลก ก็อยากจะได้โน่นได้' เกิดขึ้น ก็โกรธแค้นขุ่นเคืองใจหงุดหงิดก ต่าง ๆ ยามโมหะเกิดขึ้น ก็มีความลุ่มหลง

วันทรงสนพระทัยเรื่องความสุขความทุกข์
จะพระองค์ก็ใช้เวลามากมายในการค้นคว้า
รู้ชัดว่า มนุษย์นั้นมีความสุขความทุกข์เกิด
ปัญหาคือความทุกข์เกิดขึ้นจะแก้ไขอย่างไร
พระองค์เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องชีวิต เพราะ
องค์จึงสามารถในการที่จะแก้ปัญหาวินิต
เราก็นับถือพระองค์ในแง่นี้เป็นสำคัญ
คนเรานั้น ประกอบด้วยกาย กับ ใจ มี
กายกับใจรวมเข้าเป็นชีวิตของเรา กายก็
จะต้องให้อยู่ในสภาพที่ดี ต้องรักษาไว้ให้มี
มีความสุข ชีวิตจึงจะดำเนินไปโดยราบรื่น
นั้น จะให้เป็นไปตามที่ปรารถนาทุกอย่าง
ร่างกายของเราบางครั้งก็มีความเจ็บไข้ได้
เป็นเพราะสาเหตุเนื่องจากการกระทบ
จากภายนอก หรือฤดูกาลผันแปรไป หรือ
ทั้งจากวัตถุสิ่งของที่แข็งกระด้าง แม้แต่
จิตความเจ็บปวดขึ้น หรือว่าร่างกายนั้น
ก็หลุดไหลไปตามกาลเวลา ร่างกายก็
อันเป็นไปตามธรรมดา เรียกว่าเป็น

ลักษณะของสังขาร คือ สิ่งที่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง ซึ่ง
ไม่มีอยู่โดยตัวของมันเอง แต่อาศัยสิ่งหลาย ๆ อย่างมา
ประชุมกันเข้า มารวมตัวกันเข้า

ร่างกายของเรานี้ก็เกิดจากปัจจัยหลายอย่างมา
ประกอบกันเข้า ภาษาเก่า ๆ เราเรียกว่า เกิดจากธาตุดิน
น้ำ ลม ไฟ มาประชุมกัน ธาตุเหล่านี้แต่ละอย่างก็
เปลี่ยนแปลงไป ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ต่างก็ผันแปรไป เมื่อ
แต่ละอย่างผันแปรไป ก็เป็นธรรมดาที่จะเกิดการ
แปรปรวนขึ้นแก่ร่างกายที่เป็นของส่วนรวมนั้น ซึ่งเป็นที่
ประชุมของธาตุทั้งหมด ร่างกายแปรปรวนไปก็เกิดการ
ป่วยไข้ไม่สบาย นี่ก็เป็นด้านหนึ่ง

ที่นี้ ร่างกายนั้นก็ไม่ได้อยู่ลำพัง ต้องอยู่ร่วมกัน
กับจิตใจ จึงจะเกิดเป็นชีวิต จิตใจนั้นก็เช่นเดียวกัน ก็มี
ความเปลี่ยนแปลงไปต่าง ๆ จิตใจเปลี่ยนแปลงไป มี
ความคิดนึกต่าง ๆ นานา บางครั้งเกิดกิเลสขึ้นมา เช่นมี
ความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจก็แปรปรวนไปตาม
กิเลสเหล่านั้น ยามโลก ก็อยากจะได้โน้นได้นี้ ยามมีโทษ
เกิดขึ้น ก็โกรธแค้นขุ่นเคืองใจหงุดหงิดกระทบกระทั่ง
ต่าง ๆ ยามโมหะเกิดขึ้น ก็มีความลุ่มหลง มีความมัวเมา

ด้วยประการต่าง ๆ หรือในทางตรงข้ามเวลาเกิดกุศลธรรม
เกิดความดีงาม จิตใจเป็นบุญขึ้นมา ก็คิดนึกเรื่องดี ๆ จิตใจ
ก็งดงาม จิตใจก็ผ่องใส เบิกบาน สดชื่น เรียกว่ามีความสุข
ในเวลานั้นก็จะมีคุณธรรมเช่น มีความเมตตา มีความ
กรุณาต่อคนอื่น ๆ หรือว่ามีศรัทธา เช่นมีศรัทธาในพระ
รัตนตรัย ศรัทธาในพระศาสนา ศรัทธาในบุญในกุศล
เป็นต้น จิตใจก็เปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปได้ต่าง ๆ

แต่ที่สัมพันธ์กันระหว่างกายกับใจ ก็คือว่า เมื่อ
กายเจ็บไข้ได้ป่วย ก็มักจะรบกวนทำให้จิตใจพลอยไม่
สบายไปด้วย เพราะว่าร่างกายเจ็บปวดจิตใจก็มีความทุกข์
หรือว่า ร่างกายนั้นไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา เช่นร่าง
กายที่อ่อนแอเป็นต้น จิตใจก็หงุดหงิด เพราะไม่ได้อย่างใจ
อันนี้เรียกว่า จิตใจกับร่างกายนั้นอาศัยซึ่งกันและกัน
เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยไม่สบายไปด้วย หรือ
เมื่อจิตใจไม่สบายมีความทุกข์ มีความหวาดระแวง มี
ความกลัว มีความกังวลใจ มีห่วงหน้าพะวงหลังต่าง ๆ มี
ความไม่สมปรารถนา ผิดหวัง ท้อแท้ใจต่าง ๆ ก็ทำให้
แสดงออกมาทางร่างกาย เช่นว่า หน้าตาไม่สดชื่น
ผิวพรรณไม่ผ่องใส ยิ้มแย้มไม่ออก ตลอดจนกระทั่งว่า

เบื่อหน่ายอาหารเป็นต้น ไม่มีเรี่ยวแรงไม่มี
ว่าใจไม่มีกำลัง เมื่อไม่มีกำลังใจแล้ว ร่าง
กาย อ่อนแรง อ่อนกำลังไปด้วย อันนี้
กายกับใจที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน

ในบางครั้งเวลานั้น ร่างกายก็เจ็บปวด
การณสำคัญที่ว่า เวลานั้นความเจ็บปวด
อาจจะทำให้จิตใจนี้พลอยไม่สบายไปด้วย
พระท่านบอกว่า ถ้าหากว่ากายไม่สบายเจ็
ไม่สบายไปด้วย ก็เรียกว่ากายป่วย ทำให้ใจ

จะอย่างไรเมื่อร่างกายเจ็บป่วย
แปรปรวนไปตาม พระพุทธเจ้านั้น ได้ทะ
ของชีวิตไว้มากมาย แล้วหาทางที่จะช่วยให้
ความสุข พระองค์เคยพบท่านที่ร่างกายไม่
ได้ป่วย พระองค์เคยตรัสสอนว่า ให้ทำใน
“ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเรา
ด้วย” การตั้งใจอย่างนี้ เรียกว่า มีสติ ทำใน
ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนในท
เมื่อมีสติอยู่ก็รักษาใจไว้ได้

การรักษาใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญ ใ

าง ๆ หรือในทางตรงข้ามเวลาเกิดกุศลธรรม
จิตใจเป็นบุญขึ้นมา ก็คิดนึกเรื่องดี ๆ จิตใจ
ก็ผ่องใส เบิกบาน สดชื่น เรียกว่ามีความสุข
ะมีคุณธรรมเช่น มีความเมตตา มีความ
น ๆ หรือว่ามีศรัทธา เช่นมีศรัทธาในพระ
ศาสดาในพระศาสนา ศรัทธาในบุญในกุศล
เปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปได้ต่าง ๆ

งพันธุกันระหว่างกายกับใจ ก็คือว่า เมื่อ
ป่วย ก็มักจะรบกวนทำให้จิตใจพลอยไม่
เพราะว่าร่างกายเจ็บปวดจิตใจก็มีความสุข
ยนั้นไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา เช่นร่าง
งเริ่มต้น จิตใจก็หงุดหงิด เพราะไม่ได้ตั้งใจ
จิตใจกับร่างกายนั้นอาศัยซึ่งกันและกัน
สบาย จิตใจก็พลอยไม่สบายไปด้วย หรือ
กายมีความสุข มีความหวาดระแวง มี
แวมกังวลใจ มีห้วงหน้าพะวงหลังต่าง ๆ มี
รณนา ผิดหวัง ท้อแท้ใจต่าง ๆ ก็ทำให้
างร่างกาย เช่นว่า หน้าตาไม่สดชื่น
งใส ยิ้มแย้มไม่ออก ตลอดจนกระทั่งว่า

เบื่อหน่ายอาหารเป็นต้น ไม่มีเรี่ยวแรงไม่มีกำลัง เพราะ
ว่าใจไม่มีกำลัง เมื่อไม่มีกำลังใจแล้ว ร่างกายก็พลอยไม่มี
กำลัง อ่อนแรง อ่อนกำลังไปด้วย อันนี้ก็เป็นเรื่องของ
กายกับใจที่ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน

ในบางครั้งเวลานั้น ร่างกายก็เจ็บปวด ซึ่งเป็นเหตุ
การณ์สำคัญที่ว่า เวลานั้นความเจ็บปวดของร่างกาย
อาจจะทำให้จิตใจนี้พลอยไม่สบายไปด้วย ซึ่งทางภาษา
พระท่านบอกว่า ถ้าหากว่ากายไม่สบายเจ็บไข้แล้ว จิตใจ
ไม่สบายไปด้วย ก็เรียกว่ากายป่วย ทำให้ใจป่วยไปด้วย

จะทำอย่างไรเมื่อร่างกายเจ็บป่วยแล้วจิตใจจะไม่
แปรปรวนไปตาม พระพุทธเจ้านั้น ได้ทรงค้นคว้าเรื่อง
ของชีวิตไว้มากมาย แล้วหาทางที่จะช่วยให้คนทั้งหลายมี
ความสุข พระองค์เคยพบท่านที่ร่างกายไม่สบาย เจ็บไข้
ได้ป่วย พระองค์เคยตรัสสอนว่า ให้ทำในใจ ตั้งใจไว้ว่า
“ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไป
ด้วย” การตั้งใจอย่างนี้ เรียกว่า มีสติ ทำให้จิตใจไม่ตกอยู่
ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนในทางร่างกายนั้น
เมื่อมีสติอยู่ก็รักษาใจไว้ได้

การรักษาใจนั้นเป็นเรื่องสำคัญ ในยามเจ็บไข้ได้

ป่วยนี้ กายเป็นหน้าที่ของแพทย์ แพทย์ก็รักษาไป เราก็ปล่อยให้แพทย์ทำหน้าที่รักษากายแต่ใจนั้นเป็นของเราเอง เราจะต้องรักษาใจของตนเอง เพราะฉะนั้น ก็แบ่งหน้าที่กัน ตอนนี้ก็เท่ากับปลงใจบอกว่า “อาละ ร่างกายของเรามันป่วยไปแล้ว ก็เป็นเรื่องของหมอ เป็นเรื่องของนายแพทย์ นายแพทย์รักษาไป เราได้แต่ร่วมมือไม่ต้องเร้าร้อนกังวล เราจะรักษาแต่ใจของเราไว้” รักษาใจไว้ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่างที่พระองค์ตรัสไว้ซึ่งได้ยกมาอ้างเมื่อก็ ให้ตั้งใจว่า ‘ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย’ ถ้ายึดไว้แบบนี้ สถิตอยู่ ก็ทำให้จิตใจนั้นไม่พลอยหงุดหงิด ไม่พลอยอออแอด ไม่พลอยแปรปรวนไปตามอาการทางร่างกาย

จริงอยู่ก็เป็นธรรมดาที่ว่า ทุกขเวทนา ความเจ็บปวดต่าง ๆ ความอ่อนแรงอ่อนกำลังของร่างกายนั้น ย่อมมีผลต่อจิตใจ แต่ถ้ารักษาจิตใจไว้ดีแล้ว ความเจ็บปวดนั้นก็มิแต่น้อย พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้เสมอว่า ให้รักษาใจของตนเอง

การที่จะรักษาใจนั้น รักษาด้วยอะไร ก็รักษาด้วยสติ คือมีสติกำหนด อย่างน้อยดังที่กล่าวมาแล้ว ถ้ามีสติ

เอาใจยึดไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า ีจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วย เพียงแค่นี้ก็ยังมีหลักมียึด แล้วจิตใจก็สบายขึ้น อาจคำนวณก็ได้ คือภาวนาไว้ในใจตลอดเวลา ป่วย ใจไม่ป่วย ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย ภาวนา ยึดไว้ บอกตัวเองอยู่เสมอ ใจก็จะแว้งคว้างไป

การรักษาใจด้วยสตินั้น ก็คือว่า เอ่ผูกมัดไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ดีงาม ที่ไม่มีการชงเร้านี้ชอบปรุงแต่ง เมื่อร่างกายไม่สบาย แต่งไปตามความไม่สบายนั้น ทำให้มีความไม่ หรือว่าจิตใจไปห่วงกังวลภายนอก ห่วงทางด้านครอบครัว ห่วงลูกหลาน ห่วงกังวลทรัพย์สินอะไรต่าง ๆ ที่ท่านเรียกว่าเป็นข้อไขตัวของเรา โดยเฉพาะลูกหลานนั้นก็ของตนเอง ก็อยู่สบายกันแล้ว ตอนนี้ลูกมีหน้าที่ที่จะมาเอาใจใส่ดูแลผู้เจ็บไข้ได้ป่วยของผู้เจ็บป่วยที่จะไปห่วงกังวลต่อผู้ที่ยังมีร่า ท่านเหล่านั้นสามารถรับผิดชอบตนเอง

หน้าที่ของแพทย์ แพทย์ก็รักษาไป เราก็ทำหน้าที่รักษากายแต่ใจนั้นเป็นของเราเอง ใจของตนเอง เพราะฉะนั้น ก็แบ่งหน้าที่ว่ากับปลงใจบอกว่า “เอาละ ร่างกายของแล้ว ก็เป็นเรื่องของหมอ เป็นเรื่องของนายแพทย์รักษาไป เราได้แต่ร่วมมือไม่ต้องเราจะรักษาแต่ใจของเราไว้” รักษาใจไว้ตามพระพุทธเจ้า อย่างที่พระองค์ตรัสไว้ซึ่งได้ให้ตั้งใจว่า ‘ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วยจะไม่ป่วยไปด้วย’ ถ้ายึดไว้อย่างนี้ สติอยู่ ก็ไม่พลอยหงุดหงิด ไม่พลอยออดแอด ไม่ไปตามอาการทางร่างกาย

ก็เป็นธรรมดาที่ว่า ทุกขเวทนา ความเจ็บ ความอ่อนแรงอ่อนกำลังของร่างกายนั้นใจ แต่ถ้าวัดรักษาจิตใจไว้ดีแล้ว ความเจ็บน้อย พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้เสมอว่า ให้

รักษาใจนั้น รักษาด้วยอะไร ก็รักษาด้วยเมตตา อย่างน้อยดังที่กล่าวมาแล้ว ถ้ามีสติ

เอาใจยึดไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า ถึงกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วย เพียงแค่นี้ก็ทำให้ใจหยุดยั้ง มีหลักมีที่ยึด แล้วจิตใจก็สบายขึ้น อาจจะนำมาเป็นคำภาวนาก็ได้ คือภาวนาไว้ในใจตลอดเวลาบอกว่า กายป่วย ใจไม่ป่วย ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่ป่วย ทำนองนี้ภาวนา ยึดไว้ บอกตัวเองอยู่เสมอ ใจก็จะไม่เลื่อนลอย เคว้งคว้างไป

การรักษาใจด้วยสตินั้น ก็คือว่า เอาจิตของเราไปผูกมัดไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ดั่งาม ที่ไม่มีการปรุงแต่ง จิตของเราชอบปรุงแต่ง เมื่อร่างกายไม่สบาย จิตใจก็ปรุงแต่งไปตามความไม่สบายนั้น ทำให้มีความไม่สบายมากขึ้น หรือว่าจิตใจไปห่วงกังวลภายนอก ห่วงกังวลเรื่องทางด้านครอบครัว ห่วงลูกหลาน ห่วงกังวลเรื่องข้าวของทรัพย์สินอะไรต่าง ๆ ที่ท่านเรียกว่าเป็นของนอกกาย ไม่ใช่ตัวของเรา โดยเฉพาะลูกหลานนั้นก็ยังมีหลักมีฐานของตนเอง ก็อยู่สบายกันแล้ว ตอนนี้นักหลานเหล่านั้นมีหน้าที่ที่จะมาเอาใจใส่ดูแลผู้เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ใช่หน้าที่ของผู้เจ็บป่วยที่จะไปห่วงกังวลต่อผู้ที่ยังมีร่างกายแข็งแรงดี ท่านเหล่านั้นสามารถรับผิดชอบตนเอง หรือช่วยเหลือ

กันเองได้ดีอยู่แล้ว จึงไม่ต้องเป็นห่วงเป็นกังวล

ตัวเองก็ไม่ต้องเป็นห่วงเช่นเดียวกัน เพราะถ้ารักษาใจไว้ได้อย่างเดียวแล้วก็เป็นการรักษาแก่นของชีวิตไว้ได้ เพราะว่า ชีวิตของเรานั้นก็เป็นดังที่ได้กล่าวว่า มีกายกับใจ สองอย่าง โบราณกล่าวไว้ว่า ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว กายนั้นรับใช้ใจ ใจเป็นแกนของชีวิต ถ้ารักษาใจไว้ได้แล้ว ก็นับว่าเป็นการรักษาส่วนประเสริฐของชีวิตไว้ได้ เพราะฉะนั้น ตอนนี้ ก็รักษาแต่ใจของตนเองอย่างเดียว ถ้ารักษาใจได้แล้วก็ชื่อว่า รักษาแก่นของชีวิตไว้ได้ และดังที่กล่าวมาในตอนนี ก็ต้องปลงใจได้ว่า กายนั้นเป็นเรื่องของแพทย์ เพราะฉะนั้น ไม่ต้องไปกังวลเรื่องกาย มาพิจารณาแต่รักษาจิตไว้

วิธีรักษาจิตนั้น ก็รักษาด้วยสติ ดังกล่าวมา ท่านเปรียบว่า สตินั้นเป็นเหมือนเชือก จะรักษาจิตไว้ให้อยู่กับที่ได้ ก็เอาเชือกนั้นผูกใจไว้ ใจนั้นมันดิ้นรน ชอบปรุงแต่ง คิดรุ่มรวยฟุ้งซ่านไปกับอารมณ์ต่าง ๆ เหมือนกับลิงลิงที่อยู่ไม่สุข กระโดดไปตามกิ่งไม้ จากต้นไม้ขึ้นไปต้นไม้โน้นเรื่อยไป พระพุทธเจ้าก็เลยสอนว่า ให้จับลิงคือจิตนี้ เอาเชือกผูกไว้กับหลัก หลักคืออะไร หลักก็คือสิ่งที่ตั้งงามที่

ไม่มีการปรุงแต่ง ที่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อใจไปผูกไว้กับสิ่งนั้นแล้ว จิตก็อยู่กับที่ ก็เลื่อนลอย ไม่สับสนรุ่มรวย ถ้าจิตไม่ปรุงรุ่มรอนปัญหาไป

วิธีการรักษาใจที่จะไม่ให้ปรุงแต่ง อารมณ์ที่ตั้งงาม อยู่กับสิ่งที่ใจยึดถือ อยู่กล่าวมา แม้แต่เอาคำสอนของพระพุทธเจ้า การเจ็บไข้ได้ป่วย มาภาวนาว่า ถึงกายแต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วยหรือจะภาวนาเจ็บไข้แต่กาย แต่ใจไม่เจ็บไข้ด้วย ป่วยแต่ภาวนาแค่นี้ จิตก็ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มีการปรุงแต่ง จิตก็ไม่ติดขัด ไม่ถูกบีบ จิตไม่มีความทุกข์ จะมีความปลอดโปร่งผ่องใส ด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น

นอกจากผูกจิตไว้กับสิ่งที่ตั้งงาม พระพุทธเจ้าอย่างทีกล่าวนำแล้ว ก็คือว่า ไม่มีกังวลกับสิ่งต่าง ๆ ไม่ปล่อยใจให้ล่องคิดนึกทั้งหลาย หรือความห่วงกังวลในภ

แล้ว จึงไม่ต้องเป็นห่วงเป็นกังวล
ก็ไม่ต้องเป็นห่วงเช่นเดียวกัน เพราะถ้า
อย่างเดียวแล้วก็เป็นการรักษาแก่นของ
อะไรว่า ชีวิตของเรานั้นก็เป็นดังที่ได้กล่าวว่า
เองอย่าง โบราณกล่าวไว้ว่า ใจเป็นนาย
กายนั้นรับใช้ใจ ใจเป็นแกนของชีวิต ถ้า
แล้ว ก็นับว่าเป็นการรักษาส่วนประเสริฐ
เพราะฉะนั้น ตอนนี ก็รักษาแต่ใจของตน
ถ้ารักษาใจได้แล้วก็ชื่อว่า รักษาแก่นของ
ดังที่กล่าวมาในตอนนี ก็ต้องปลงใจได้ว่า
ของแพทย์ เพราะฉะนั้น ไม่ต้องไปกังวล
จรรยาแต่รักษาจิตไว้

าจิตนั้น ก็รักษาด้วยสติ ดังกล่าวมา ท่าน
นั้นเป็นเหมือนเชือก จะรักษาจิตไว้ให้อยู่
อยู่นั้นผูกใจไว้ ใจนั้นมันดิ้นรน ชอบปรุง
ปรุงซ่านไปกับอารมณ์ต่าง ๆ เหมือนกับลิง
ระโดดไปตามกิ่งไม้ จากต้นไม้ขึ้นไปต้นไม้
ระพุทธเจ้าก็เลยสอนว่า ให้จับลิงคือจิตนี้
หลัก หลักคืออะไร หลักก็คือสิ่งที่ตั้งงามที่

ไม่มีการปรุงแต่ง ที่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นต้น
เมื่อใจไปผูกไว้กับสิ่งนั้นแล้ว จิตก็อยู่กับที่ ก็ไม่ปรุงซ่าน ไม่
เลื่อนลอย ไม่สับสนวุ่นวาย ถ้าจิตไม่ปรุงแต่งแล้ว ก็จะไม่
หมดปัญหาไป

วิธีการรักษาใจที่จะไม่ให้ปรุงแต่ง ก็คือ อยู่กับ
อารมณ์ที่ดียาม อยู่กับสิ่งที่ใจยึดถือ อย่างที่อาตมาได้
กล่าวมา แม้แต่เอาคำสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับเรื่อง
การเจ็บไข้ได้ป่วย มาภาวนาว่า ถึงกายของเราจะป่วย
แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย หรือจะภาวนาสั้น ๆ บอกว่า
เจ็บไข้แต่กาย แต่ใจไม่เจ็บไข้ด้วย *ป่วยแต่กาย ใจไม่ป่วย*
ภาวนาแค่นี้ จิตก็ไม่ปรุงซ่าน ไม่มีการปรุงแต่ง เมื่อไม่มี
การปรุงแต่ง จิตก็ไม่ติดขัด ไม่ถูกบีบ จิตไม่ถูกบีบคั้นก็ไม่
มีความทุกข์ จะมีความปลอดโปร่งผ่องใส ไม่ถูกครอบงำ
ด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น

นอกจากผูกจิตไว้กับสิ่งที่ตั้งงาม หรือคำสอนของ
พระพุทธเจ้าอย่างที่ได้กล่าวมาแล้ว ก็คือการที่ช่วยให้จิตนั้น
ไม่มีกังวลกับสิ่งต่าง ๆ ไม่ปล่อยใจให้ล่องลอยไปกับความ
คิดนึกทั้งหลาย หรือความห่วงกังวลในภายนอก รักษา
ใจให้อยู่ภายใน ถ้าไม่รักษาใจไว้กับคำสอนของพระพุทธเจ้า

หรือคำภาวนาอย่างที่ว่าเมื่อก็ก็อาจจะเอาคำภาวนาอื่น ๆ มาว่า เช่น เอาคำว่า พุทโธ มา

คำว่า 'พุทโธ' นี้ เป็นคำดั่งาม เป็นพระนามหรือชื่อของพระพุทธเจ้า เมื่อเอามาเป็นอากรมณ์สำหรับให้จิตใจยึดเหนี่ยวแล้ว จิตใจก็จะได้ไม่ฟุ้งซ่านเลือนลหายไป แล้วจิตใจนี้ก็จะเป็จิตใจที่ดั่งามผ่องใส เพราะว่า พระนามของพระพุทธเจ้านั้น เป็นพระนามของผู้บริสุทธิ์ เป็นพระนามที่แสดงถึงปัญญา ความรู้ ความเข้าใจ ความตื่นและความเบิกบาน

คำว่า พุทโธ นั้น แปลว่า รู้ ตื่น เบิกบาน พระพุทธเจ้านั้นทรงรู้ความจริงของสิ่งทั้งหลาย รู้สังขาร รู้โลกและชีวิตนี้ตามความเป็นจริง มีปัญญาที่จะแก้ทุกข์ให้กับคนทั้งหลาย เมื่อรู้แล้วพระองค์ก็ตื่น ตื่นจากความหลับไหลต่าง ๆ ไม่มีความลุ่มหลงมัวเมายึดติดในสิ่งทั้งหลาย เมื่อตื่นขึ้นมาแล้ว ไม่มีความลุ่มหลงมัวเมา ก็มีแต่ความเบิกบาน เมื่อเบิกบานก็มีความสุข จิตใจปลอดโปร่งในความสุข จึงเป็นแบบอย่างให้แก่เราทั้งหลาย ว่าเราทั้งหลายจะต้องมีความรู้ เข้าใจสังขารตามความเป็นจริง จะต้องมีความตื่นไม่หลงไหลในสิ่งต่าง ๆ ไม่ยึดติดถือมั่น

ในสิ่งทั้งหลาย แล้วก็มีความเบิกบานใจ เาอันนี้ไว้เป็นคติเตือนใจ แล้วต่อจากนั้น ก็ พุทโธ ว่า พุท แล้วก็ว่า โธ ถ้ากำหนดละสามารถที่จะว่ากำกับลงไปกับลมหายใจ เาก็ว่า พุท เวลาหายใจออกก็ว่า โธ หรือไลมหายใจก็ว่าไปเรื่อย ๆ นี่ก็ในใจว่า พุทโธ เ

เมื่อจิตผูกรวมอยู่ในคำว่าพุทโธ ก็ไไม่มีการปรุงแต่ง เมื่อไม่ฟุ้งซ่านปรุงแต่ง จิตเมื่อจิตอยู่เป็นหลักมีความสงบมั่นคงแน่วจิตที่เศร้าหมอง แต่จะมีความเบิกบาน จะก็มีความสุข แล้วอย่างนี้ก็จะถือได้ว่าเ็ตามหลักที่ว่า จิตใจไม่ป่วย นี่ก็เป็นวิธีการที่จะรักษาจิตใจ

อาตมากล่าวไว้นี้ก็เป็นตัวอย่างเรือที่จะรักษาจิตด้วยสติ โดยเอาสติเป็นเชืออากรมณ์ เช่นคำว่าพุทโธ เป็นต้น จิตใจฟุ้งซ่านเลือนลอย มีความสงบเบิกบานผ่อมา อาตมาขอส่งเสริมกำลังใจให้โยมได้มีจิตใจที่แน่วแนผูกรวมอยู่กับคำว่า ถึงกาย

อย่างที่ว่าเมื่อก็ก็อาจจะเอาคำภาวนาอื่น ๆ
มาคำว่า พุทโธ มา

‘พุทโธ’ นี้ เป็นคำดิงาม เป็นพระนามหรือ
ทศเจ้า เมื่อเอามาเป็นอารมณ์สำหรับให้จิต
ล้วย จิตใจก็จะได้ไม่ฟุ้งซ่านเลือนล่อยไป แล้ว
นจิตใจที่ดิงามผ่องใส เพราะว่า พระนาม
เจ้านั้น เป็นพระนามของผู้บริสุทธิ์ เป็น
ดงถึงปัญญา ความรู้ ความเข้าใจ ความตื่น
บาน

พุทโธ นั้น แปลว่า รู้ ตื่น เบิกบาน พระ
รรู้ความจริงของสิ่งทั้งหลาย รู้สังขาร รู้
ไ้ตามความเป็นจริง มีปัญญาที่จะแก้ทุกข์
ลาย เมื่อรู้แล้วพระองค์ก็ตื่น ตื่นจากความ
ไม่มีความลุ่มหลงมัวเมายึดติดในสิ่งทั้งหลาย
แล้ว ไม่มีความลุ่มหลงมัวเมา ก็มีแต่ความ
อเบิกบานก็มีความสุข จิตใจปลอดโปร่ง
จึงเป็นแบบอย่างให้แก่เราทั้งหลาย ว่าเรา
งมีความรู้ เข้าใจสังขารตามความเป็นจริง
ตื่นไม่หลงใหลในสิ่งต่าง ๆ ไม่ยึดติดถือมั่น

ในสิ่งทั้งหลาย แล้วก็มีคามเบิกบานใจ ปลอดโปร่งใจ
เอาอันนี้ไว้เป็นคติเตือนใจ แล้วต่อจากนั้น ก็ภาวนาคำว่า
พุทโธ ว่า พุท แล้วก็ว่า โธ ถ้ากำหนดลมหายใจได้ ก็
สามารถที่จะว่ากำกับลงไปกับลมหายใจ เวลาหายใจเข้า
ก็ว่า พุท เวลาหายใจออกก็ว่า โธ หรือไม่กำกับอยู่กับ
ลมหายใจก็ว่าไปเรื่อย ๆ นึกในใจว่า พุทโธ เป็นจังหวะ ๆ ไป

เมื่อจิตผูกรวมอยู่ในคำว่าพุทโธ ก็ไม่ฟุ้งซ่านและ
ไม่มีการปรุงแต่ง เมื่อไม่ฟุ้งซ่านปรุงแต่ง จิตก็อยู่เป็นหลัก
เมื่อจิตอยู่เป็นหลักมีความสงบมั่นคงแน่วแน่ ก็ไม่เป็น
จิตที่เศร้าหมอง แต่จะมีความเบิกบาน จะมีความผ่องใส
ก็มีความสุข แล้วอย่างนี้ก็จะถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติ
ตามหลักที่ว่า จิตใจไม่ป่วย นี่ก็เป็นวิธีการต่าง ๆ ในการ
ที่จะรักษาจิตใจ

อาตมากล่าวไว้นี้ก็เป็นตัวอย่างเรื่องหนึ่ง ในการ
ที่จะรักษาจิตด้วยสติ โดยเอาสติเป็นเชือกผูกจิตไว้กับ
อารมณ์ เช่นคำว่าพุทโธ เป็นต้น จิตใจจะได้มีหลักไม่
ฟุ้งซ่านเลือนล่อย มีความสงบเบิกบานผ่องใส ดังที่กล่าว
มา อาตมาขอส่งเสริมกำลังใจให้โยมได้มีจิตใจที่สงบ มี
จิตใจที่แน่วแน่ผูกรวมอยู่กับคำว่า ถึงกายจะป่วย แต่ใจไม่

ป่วย หรือผูกพันกำหนดแน่วแน่อยู่กับคำภาวนาว่า พุทโธ
แล้วก็ให้มีจิตใจเบิกบานผ่องใสอยู่ตลอดเวลา

วันนี้อาตมาก็เอาใจช่วย ขอให้โยมมีความเบิกบาน
ผ่องใส ตลอดกาลทุกเวลา เทอญฯ

ธรรมกถา

สำหรับ

ญาติของผู้ป่วย*

ขออนุโมทนา ในการที่อาจารย์ได้
ทั้งสองในนามของพระสงฆ์ มารับสังฆทาน
ได้จัดถวายร่วมกับญาติพี่น้อง เป็นก'
คุณพ่อ ในขณะที่ท่านเจ็บไข้ได้ป่วย ได
ถึงท่าน มีจิตใจที่รักและมีความผูกพันต่
ให้ท่านได้หายจากความเจ็บป่วยนี้ ในฐา

* คำอนุโมทนา ในโอกาสที่ลูกหลานของคุณโยมยี่
สังฆทาน ณ ห้อง ๘๑๔ ตึก ๘๔ ปี โรงพยาบาล
๒๗ ธันวาคม ๒๕๓๑ เวลา ๑๓.๓๐ น.

กำหนดแน่วแน่อยู่กับคำภาวนาว่า พุทโธ
เบิกบานผ่องใสอยู่ตลอดเวลา
ตามากี่เอาใจช่วย ขอให้โยมมีความเบิกบาน
ตลอดเวลา เทอญฯ

ธรรมกถา

สำหรับ

ญาติของผู้ป่วย*

ขออนุโมทนา ในการที่อาจารย์ได้นิมนต์อาตมา
ทั้งสองในนามของพระสงฆ์ มารับสังฆทาน ซึ่งอาจารย์
ได้จัดถวายร่วมกับญาติพี่น้อง เป็นการทำบุญแทน
คุณพ่อ ในขณะที่ท่านเจ็บไข้ได้ป่วย โดยมีความระลึก
ถึงท่าน มีจิตใจที่รักและมีความผูกพันต่อท่าน หวังจะ
ให้ท่านได้หายจากความเจ็บป่วยนี้ ในฐานะที่เป็นพุทธ-

* คำอนุโมทนา ในโอกาสที่ลูกหลานของคุณโยมยี่น จันทรสกุล ถวาย
สังฆทาน ณ ห้อง ๔๑๔ ตึก ๔๔ ปี โรงพยาบาลศิริราช วันอาทิตย์ที่
๒๗ ธันวาคม ๒๕๓๑ เวลา ๑๓.๓๐ น.

ศาสนิกชน สิ่งที่จะเป็นเครื่องบำรุงจิตใจ ที่สำคัญก็คือการทำบุญ การที่ได้มาใกล้ชิดพระรัตนตรัย ได้อาศัยอานุภาพบุญกุศลและอาศัยพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ เป็นเครื่องอภิบาลรักษา

ในยามเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งเป็นเวลาที่สำคัญนี้ เรื่องของจิตใจก็สำคัญมากทั้งจิตใจของผู้ป่วยและจิตใจของญาติ ตลอดจนท่านที่มีความเคารพนับถือ ซึ่งพากันห่วงใย การรักษานั้นก็ต้องรักษาทั้งสองอย่าง คือทั้งกายและใจ ส่วนที่เป็นโรคอย่างแท้จริงก็คือด้านร่างกาย แต่ในเวลาที่ยร่างกายเป็นโรคนั้น จิตใจก็มักพลอยป่วยไปด้วย คือ จิตใจอาจจะอ่อนแอลง หรือแปรปรวนไป เพราะทุกขเวทนา หรือความอ่อนแอของร่างกายนั้น จึงมีพุทธพจน์ที่ตรัสสอนไว้ ให้ตั้งจิตตั้งใจว่า ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ อย่างนี้ เพื่อให้ส่วนหนึ่งแห่งชีวิตของเรายังคงความเข้มแข็งไว้ได้ แล้วใจก็จะช่วยร่างกายด้วย

ถ้าหากว่าใจพลอยป่วยไปด้วยกับกาย ก็จะทำให้ความป่วยหรือความเจ็บนั้น ทับทวีขึ้นซ้ำเติมตัวเอง แต่ถ้ามายป่วยเป็นเพียงส่วนหนึ่ง ใจไม่ป่วยไปด้วย ใจนั้น

จะกลับมาเป็นส่วนช่วยดึงไว้ ช่วยอุ้มชูค้ำป่
กายไว้ ยิ่งถ้ามีกำลังใจเข้มแข็ง ก็กลับมาช
แข็งแรงขึ้น เราจะเห็นว่า ในเวลาที่เจ็บไข้
จะต้องการกำลังใจมาก ถ้าไม่สามารถจะ
ตนเองก็ต้องอาศัยผู้อื่นมาช่วยผู้ที่ช่วยไ้
ก็คือ ญาติพี่น้อง คนใกล้ชิดทั้งหลาย เพ
พระหรือทางธรรมจึงได้สอนผู้ที่ใกล้ชิดใ
แก่ผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วย

ข้อสำคัญก็คือว่า ผู้ที่เป็นญาติขอ
ได้ป่วยนั้น มีความรัก มีความห่วงใยต่อ
เป็นอย่างนี้ จิตใจของผู้ใกล้ชิดที่เป็นญ
พลอยป่วยไปด้วย พลอยไม่สบายไปด้วย
จะไปให้กำลังใจแก่ท่านผู้ที่เจ็บป่วย อ
สำคัญ จึงจะต้องมีอุบาย มีวิธีการที่จะท
ให้จิตใจสบาย เมื่อจิตใจของเรา ที่เป็น
ชิดที่หวังดีนี้เข้มแข็งสบายดี ก็จะได้เป็น
ผู้เจ็บป่วยนั้น พลอยมีความเข้มแข็งยิ่ง
เช่นนี้การวางจิตใจจึงเป็นเรื่องสำคัญ เร
ด้านร่างกายนั้นก็เป็นภาระของแพทย์

สิ่งที่จะเป็นเครื่องบำรุงจิตใจ ที่สำคัญก็ การที่ได้มาใกล้ชิดพระรัตนตรัย ได้อาศัย ภูมิลและอาศัยพุทธคุณ ธรรมคุณ และ เรื่องอภิบาลรักษา

เจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งเป็นเวลาที่สำคัญนี้ เรื่อง ญามากทั้งจิตใจของผู้ป่วยและจิตใจของญาติ ที่มีความเคารพนับถือ ซึ่งพากันห่วงใย ต้องรักษาทั้งสองอย่าง คือทั้งกายและใจ อย่างแท้จริงก็คือด้านร่างกาย แต่ในเวลา ที่นั้น จิตใจก็มักพลอยป่วยไปด้วย คือ จิตใจ ลง หรือแปรปรวนไป เพราะทุกขเวทนา ของร่างกายนั้น จึงมีพุทธพจน์ที่ตรัส ิตตั้งใจว่า ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย ไม่ป่วยไปด้วย พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ ส่วนหนึ่งแห่งชีวิตของเรายังคงความเข้ม รัจะช่วยร่างกายด้วย

าใจพลอยป่วยไปด้วยกับกาย ก็จะทำให้ ความเจ็บนั้น ทับทวีขึ้นซ้ำเติมตัวเอง แต่ เพียงส่วนหนึ่ง ใจไม่ป่วยไปด้วย ใจนั้น

จะกลับมาเป็นส่วนช่วยได้ไว้ ช่วยอุ้มชูค่าประดับประดา ภายไว้ ยิ่งถ้ามีกำลังใจเข้มแข็ง ก็กลับมาช่วยให้อารมณ์นี้ แข็งแรงขึ้น เราจะเห็นว่า ในเวลาที่เจ็บไข้ได้ป่วยนี้ คนไข้ จะต้องการกำลังใจมาก ถ้าไม่สามารถจะมีกำลังใจด้วย ตนเองก็ต้องอาศัยผู้อื่นมาช่วยผู้ที่ช่วยให้กำลังใจได้มาก ก็คือ ญาติพี่น้อง คนใกล้ชิดทั้งหลาย เพราะฉะนั้น ทาง พระหรือทางธรรมจึงได้สอนผู้ที่ใกล้ชิดให้มาให้กำลังใจ แก่ผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วย

ข้อสำคัญก็คือว่า ผู้ที่เป็นญาติของท่านผู้ที่เจ็บไข้ ได้ป่วยนั้น มีความรัก มีความห่วงใยต่อท่านผู้เจ็บไข้ เมื่อ เป็นอย่างนี้ จิตใจของผู้ใกล้ชิดที่เป็นญาตินั้น บางทีก็ พลอยป่วยไปด้วย พลอยไม่สบายไปด้วย เลยไม่สามารถ จะไปให้กำลังใจแก่ท่านผู้ที่เจ็บป่วย อันนี้ก็เป็นเรื่อง ที่ สำคัญ จึงจะต้องมีอุบาย มีวิธีการที่จะทำให้จิตใจเข้มแข็ง ให้จิตใจสบาย เมื่อจิตใจของเรา ที่เป็นญาติเป็นผู้ที่ใกล้ ชิดที่หวังดีนี้เข้มแข็งสบายดี ก็จะได้เป็นเครื่องช่วยให้ท่าน ผู้เจ็บป่วยนั้น พลอยมีความเข้มแข็งยิ่งขึ้นด้วย ในยาม เช่นนี้การวางจิตใจจึงเป็นเรื่องสำคัญ เรื่องการรักษาทาง ด้านร่างกายนั้นก็เป็นการของแพทย์ ที่จะพยายามจัด

การแก้ไขไปตามวิชาการตามหลักของการรักษา แต่ทางด้านญาติของผู้ป่วย ต้องถือด้านจิตใจนี้เป็นเรื่องสำคัญ นอกจากการที่จะคอยเอื้ออำนวยให้ความสะดวก และการดูแลทั่ว ๆ ไปแล้ว สิ่งที่เราควรทำก็คือ การรักษาทั้งจิตใจของตนเองและจิตใจของผู้ป่วยให้เป็นจิตใจที่เข้มแข็ง

ในด้านจิตใจของตนเอง ก็ควรให้มีความปลอดโปร่ง สบายใจ อย่างน้อยก็มีความสบายใจว่า เมื่อท่านผู้เป็นที่รักของเราป่วยไข้ เราก็ไม่ได้ทอดทิ้งท่าน ได้เอาใจใส่ดูแลรักษาอย่างเต็มที่ เมื่อได้ทำหน้าที่ของเราอย่างเต็มที่แล้ว ก็สบายใจได้ประการหนึ่งแล้วว่า เราได้ทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด เมื่อได้ทำหน้าที่ของตนเองแล้วก็มี ความสบายใจขึ้นมา ความเข้มแข็ง ที่เกิดจากความสบายใจนั้น ก็จะมาคอยช่วย คอยเสริม คอยให้กำลังใจ ไม่ว่าท่านผู้เจ็บป่วยจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม

คนเรานั้น เรื่องจิตใจเราทราบไม่ได้ บางทีรู้ในทางประสาทสัมผัสไม่ได้ แต่มีความซึมซาบอยู่ภายใน แม้แต่คนที่ไม่รู้ตัวแล้ว ในบางระดับก็ยังมี การฝันบ้าง ยังมีความรู้สึกรับรู้เล็ก ๆ น้อย ๆ บางทีเป็นความละเอียดอ่อนในทางการสัมผัสต่าง ๆ ในทางประสาท ในทาง

จิตใจ จึงอาจจะได้รับสัมผัสแห่งความสุขสบาย กำลังใจขึ้นมา อย่างน้อยก็ทำให้ไม่มีห่วงวุ่นวายใจ ความปลอดโปร่ง ความสบายใจ เบิกบานนั้น เป็นสิ่งที่ดีงาม

คนเรานั้นเรื่องจิตใจเป็นสิ่งที่สำคัญ เราอาจได้กล่าวมาแล้ว การที่ลูก ๆ หลาน ๆ มาคอยเอาใจใส่ดูแล ถึงกับได้สละการงาน ก็เพราะจิตใจที่มีความรักกัน มีความห่วงใยกันแต่ในเวลาเดียวกันนั่นเอง เพราะความห่วงใยกันนี้แหละ ก็อาจจะทำให้จิตใจของเราใจที่มีความเร่าร้อนกระวนกระวายไปได้ดี ดังนั้น บางทีก็กลับเป็นปัจจัยให้เกิดความทุกข์ทางพระท่านบอกว่าความรักทำให้เกิดความทุกข์ว่าเมื่อรักแล้วมีความผูกพัน ก็ทำให้มีความเห็นเกิดขึ้นได้ง่าย

ทีนี้ ทำอย่างไรจะให้มีความรักกันทุกด้วย ก็ต้องเป็นความรักที่ประคับประคองอย่างถูกต้อง เมื่อทำได้ถูกต้องแล้ว ก็จะทำให้ส่วนที่ดีไว้ ให้มีแต่ส่วนที่เป็นความดี

วิชาการตามหลักของการรักษา แต่ทางป่วย ต้องถือด้านจิตใจนี้เป็นเรื่องสำคัญ จะคอยเชื้ออำนวยการให้ความสะดวก และไปแล้ว สิ่งที่เราควรทำก็คือ การรักษาทั้งจิตใจ จิตใจของผู้ป่วยให้เป็นจิตใจที่เข้มแข็ง

จิตใจของตนเอง ก็ควรให้มีความปลอดภัย อย่างน้อยก็มีความสบายใจว่า เมื่อท่านผู้ป่วยไข้ เราก็ไม่ได้ทอดทิ้งท่าน ได้เอาใจแรงเต็มที่ เมื่อได้ทำหน้าที่ของเราอย่างเต็มที่ ได้ประการหนึ่งแล้วว่า เราได้ทำหน้าที่ดีที่สุด เมื่อได้ทำหน้าที่ของตนเองแล้วก็มีมา ความเข้มแข็ง ที่เกิดจากความสบาย อยุ่ช่วย คอยเสริม คอยให้กำลังใจ ไม่ว่ารู้ตัวหรือไม่ก็ตาม

๘ เรื่องจิตใจเราทราบไม่ได้ บางทีรู้ในใจไม่ได้ แต่มีความซึมซาบอยู่ภายใน แม้ในบางระดับก็ยังมีอาการบ้าง ยังมี ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ ๑๑ ๑๒ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ ๑๙ ๒๐ ๒๑ ๒๒ ๒๓ ๒๔ ๒๕ ๒๖ ๒๗ ๒๘ ๒๙ ๓๐ ๓๑ ๓๒ ๓๓ ๓๔ ๓๕ ๓๖ ๓๗ ๓๘ ๓๙ ๔๐ ๔๑ ๔๒ ๔๓ ๔๔ ๔๕ ๔๖ ๔๗ ๔๘ ๔๙ ๕๐ ๕๑ ๕๒ ๕๓ ๕๔ ๕๕ ๕๖ ๕๗ ๕๘ ๕๙ ๖๐ ๖๑ ๖๒ ๖๓ ๖๔ ๖๕ ๖๖ ๖๗ ๖๘ ๖๙ ๗๐ ๗๑ ๗๒ ๗๓ ๗๔ ๗๕ ๗๖ ๗๗ ๗๘ ๗๙ ๘๐ ๘๑ ๘๒ ๘๓ ๘๔ ๘๕ ๘๖ ๘๗ ๘๘ ๘๙ ๙๐ ๙๑ ๙๒ ๙๓ ๙๔ ๙๕ ๙๖ ๙๗ ๙๘ ๙๙ ๑๐๐

จิตใจ จึงอาจจะได้รับรัศมีแห่งความสุขสบายใจ ทำให้มีกำลังใจขึ้นมา อย่างน้อยก็ทำให้ไม่มีห่วงมีกังวล ใจก็จะเข้มแข็งขึ้น ความปลอดภัย ความสบายใจ จิตใจที่ผ่องใสเบิกบานนั้น เป็นสิ่งที่ดีงาม

คนเรานั้นเรื่องจิตใจเป็นสิ่งที่สำคัญ อย่างที่อาตมาได้กล่าวมาแล้ว การที่ลูก ๆ หลาน ๆ ผู้ที่ใกล้ชิดมากคอยเอาใจใส่ดูแล ถึงกับได้สละการงานอะไรต่าง ๆ มา ก็เพราะจิตใจที่มีความรักกัน มีความห่วงใยกันนี้แหละ แต่ในเวลาเดียวกันนั่นเอง เพราะความรักและความห่วงใยกันนี้แหละ ก็อาจจะทำให้จิตใจของเรา กลายเป็นจิตใจที่มีความเร่าร้อนกระวนกระวายไปได้เหมือนกัน สิ่งที่ดีนั้น บางทีก็กลับเป็นปัจจัยให้เกิดความทุกข์ อย่างที่ทางพระท่านบอกว่าความรักทำให้เกิดความทุกข์ เพราะว่ามีเมื่อรักแล้วมีความผูกพัน ก็ทำให้มีความกระทบกระทั่งกันเกิดขึ้นได้ง่าย

ทีนี้ ทำอย่างไรจะให้มีความรักด้วย และก็ไม่มีทุกข์ด้วย ก็ต้องเป็นความรักที่ประคับประคองทำใจอย่างถูกต้อง เมื่อทำได้ถูกต้องแล้ว ก็จะได้ส่วนที่ดี เอาแต่ส่วนที่ดีไว้ ให้มีแต่ส่วนที่เป็นความดีงาม และความสุข

ความรักนั้นก็จะเป็เครื่องมือช่วยให้เกิดความผูกพัน แล้วก็ทำให้มาเอาใจใส่ดูแลกัน แล้วที่นี้ ความรักที่เราประทับใจ ประคองไว้ได้ ก็จะทำให้จิตใจปลอดโปร่งผ่องใส เป็นไปในแง่ที่ทำให้เกิดกำลังในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ฉะนั้น จึงควรพิจารณาทำใจอย่างทีกล่าเมื่อที่ว่า เราได้ทำหน้าที่ของเราถูกต้องหรือไม่ สำนวญตัวเอง เมื่อทำหน้าที่ถูกต้องแล้ว ก็พึงสบายใจในขั้นที่หนึ่ง ต่อแต่นั้นก็มองในแง่ที่ว่า การที่จะไม่สบายใจหรือมีความรู้สึกทุกข์โศกอะไรนี้ ไม่สามารถช่วยท่านผู้ที่เจ็บไข้นอนป่วยอยู่ได้ สิ่งที่จะช่วยได้ก็คือขวัญ หรือกำลังใจที่ดี ปลอดโปร่งเบิกบานผ่องใส แม้แต่ในส่วนของตัวเอง การที่จะคิดอะไรได้ปลอดโปร่งคล่องแคล่ว ก็ต้องมีจิตใจที่สบายสงบด้วย ถ้ามีความกระวนกระวาย เช่น ความกระสับกระส่ายทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม ก็จะทำให้คิดอะไรไม่คล่อง และก็จะทำอะไรไม่ถูกต้องด้วย ถ้าจะทำให้ได้ผลดี ก็ต้องมีจิตใจที่สงบและเข้มแข็ง ปลอดโปร่ง มีความเบิกบานผ่องใส จึงจะทำให้เกิดเป็นผลดี

เพราะฉะนั้น หลักการสำคัญก็คือ ให้ส่วนที่ดีนำมาซึ่งส่วนที่ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป คือความรักที่มีต่อคุณพ่อที่เจ็บ

ไข้ได้ป่วยนั้น เป็นส่วนที่ดีอยู่แล้ว จึงควรเบิกบานผ่องใสของจิตใจ แล้วก็เอาจิตใจที่ดีใส่ไตร่ตรองพิจารณาในการที่จะคิดแก้ไขสถานการณ์ที่จะจัดการดูแลเอาใจใส่ ดำเนินการรับผิดชอบทำสภาพจิตใจของตนให้เป็นจิตเสริมให้จิตของท่านผู้ป่วยได้มีความสบายใจ

สมมติว่า ท่านผู้ป่วยได้ทราบถึงลูก ห้อมล้อมเอาใจใส่คอยห่วงใยท่านอยู่ ท่านทั้งหลายรักท่าน ในเวลาเดียวกันถ้าลูกหลานจิตใจที่สบาย ท่านก็จะไม่ต้องห่วงกังวล ก็ช่วยให้จิตใจของท่านสบายด้วย เมื่อท่านมีกำลังใจที่เข้มแข็ง ก็จะเป็นเครื่องมือช่วยในกายของท่านอีกด้วย

โดยเฉพาะในตอนนี นอกจากจะพยายามหรือคิดพิจารณาไตร่ตรองให้จิตใจเข้มแข็ง อาศัยอำนาจของบุญกุศลและพระรัตนอีกด้วย กล่าวคือ ในขณะนี้ เราไม่ใช่อยู่แต่จิตใจผู้เดียวเท่านั้น แต่ยังมีอำนาจของหล่อเลี้ยงด้วย อาจารย์และคุณพี่ และญาติ

จะเป็นเครื่องช่วยให้เกิดความผูกพัน แล้วก็ใส่ดูแลกกัน แล้วทีนี้ ความรักที่เราประทับใจจะทำให้จิตใจปลอดโปร่งผ่องใส เป็นไปในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

จึงควรพิจารณาทำใจอย่างทีกล่าวเมื่อกี้ว่าของเราถูกต้องหรือไม่ สำรวจตัวเอง เมื่อถึงแล้ว ก็พึงสบายใจในขั้นที่หนึ่ง ต่อแต่ที่ว่า การที่จะไม่สบายใจหรือมีความรู้สึก ไม่สามารถช่วยท่านผู้ที่เจ็บไข้จนป่วยช่วยได้ก็คือขวัญ หรือกำลังใจที่ดี ความบานผ่องใส แม้แต่ในส่วนของตัวเราเองก็ได้ปลอดโปร่งคล่องแคล่ว ก็ต้องมีจิตใจที่ดีถ้ามีความกระวนกระวาย เช่น ความกระหายก็ตาม ทางใจก็ตาม ก็จะทำให้คิดจะก็จะทำอะไรไม่ถูกต้องด้วย ถ้าจะทำให้จิตใจที่สงบและเข้มแข็ง ปลอดโปร่ง ผ่องใส จึงจะทำให้เกิดเป็นผลดี

นั่น หลักการสำคัญก็คือ ให้ส่วนที่ดีนั้น ๆ ขึ้นไป คือความรักที่มีต่อคุณพ่อที่เจ็บ

ไข้ได้ป่วยนั้น เป็นส่วนที่ดีอยู่แล้ว จึงควรให้เกิดความเบิกบานผ่องใสของจิตใจ แล้วก็เอาจิตใจที่ดีงามนี้ มาคิดไตร่ตรองพิจารณาในการที่จะคิดแก้ไขสถานการณ์ ในการที่จะจัดการดูแลเอาใจใส่ ดำเนินการรักษาต่าง ๆ ตลอดจนทำสภาพจิตใจของตนให้เป็นจิตใจที่จะช่วยเสริมให้จิตของท่านผู้ป่วยได้มีความสบายใจ

สมมติว่า ท่านผู้ป่วยได้ทราบถึงลูกหลานที่กำลังห้อมล้อมเอาใจใส่คอยห่วงใยท่านอยู่ ท่านก็จะรู้สึกว่าลูกหลานรักท่าน ในเวลาเดียวกันถ้าลูกหลานทั้งหมดนั้นมีจิตใจที่สบาย ท่านก็จะไม่ต้องห่วงกังวล ก็จะเป็นเครื่องช่วยให้จิตใจของท่านสบายด้วย เมื่อท่านมีจิตใจที่สบาย มีกำลังใจที่เข้มแข็ง ก็จะเป็นเครื่องช่วยในการรักษาร่างกายของท่านอีกด้วย

โดยเฉพาะในตอนนี นอกจากจะพยายามทำใจหรือคิดพิจารณาไตร่ตรองให้จิตใจเข้มแข็งแล้ว ก็ยังได้อาศัยอำนาจของบุญกุศลและพระรัตนตรัยช่วยเหลืออีกด้วย กล่าวคือ ในขณะนี้ เราไม่ใช่อยู่เฉพาะตัวลำพังจิตใจผู้เดียวเท่านั้น แต่ยังมีอำนาจของบุญกุศลช่วยเหลือเลี้ยงด้วย อาจารย์และคุณพี่ และญาติทุกคนมีความ

ห่วงใยรักในคุณพ่อ และได้ทำบุญแทนคุณพ่อแล้ว จึงขอให้ท่านส่งสาธุภาพของบุญกุศลที่ได้ทำนี้ จงเป็นเครื่องช่วยเสริมกำลังใจของท่านด้วย โดยเฉพาะขอให้ทุกท่านตั้งใจ รวมจิตไปที่ตัวคุณพ่อ ขอให้สาธุภาพแห่งบุญนี้ เป็นเครื่องบำรุงหล่อเลี้ยงรักษาตัวท่าน

เมื่อมีการทำบุญ ก็จะมีการที่ได้บูชาเคารพพระรัตนตรัย พระรัตนตรัยนั้น เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวที่ลึกซึ้งที่สุดในทางจิตใจ เมื่อเราเข้าถึงพระรัตนตรัยแล้ว จิตใจก็จะมี ความเข้มแข็ง มีกำลัง มีความสงบ มีความร่มเย็นเกิดขึ้น ก็ขอให้ความร่มเย็นนี้ เป็นบรรยากาศที่แวดล้อมหมู่ญาติทั้งหมด พร้อมทั้งคุณพ่อ ช่วยประดับประดาหล่อเลี้ยงให้ท่านฟื้นขึ้นมา โดยมีความเข้มแข็งทั้งในทางกายและทางจิตใจ

ในโอกาสนี้ อาตมาขออนุโมทนาอาจารย์ พร้อมทั้งคุณพี่และญาติทั้งปวง ที่ได้ทำบุญถวายสังฆทานแด่พระสงฆ์ ซึ่งเป็นเครื่องที่จะทำให้เกิดความดีงามแห่งจิตใจ หล่อเลี้ยงจิตใจให้เกิดความสดชื่นผ่องใส มีความสุข มีความปลอดโปร่งเบิกบาน และมีความสงบ ก็ขอให้จิตใจที่เบิกบาน มีความเย็น มีความสงบนี้ นำมาซึ่งผลอัน

เป็นสิริมงคล คือความสุข และความฟื้นฟูสุขภาพทั้งกายและใจต่อไป

ต่อแต่นี้ไป ขอเชิญรับพรและขอให้ขอให้ท่านได้อนุโมทนารับทราบและขอให้ร่วมกันสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ ความแผ่แผ่แผ่แผ่ ๗ ขึ้นไป

ณพ่อก และก็ได้ทำบุญแทนคุณพ่อกแล้ว จึง
สอานุภาพของบุญกุศลที่ได้ทำนี้ จงเป็น
ริมกำลังใจของท่านด้วย โดยเฉพาะขอให้
รวมจิตไปที่ตัวคุณพ่อก ขอให้อานุภาพแห่ง
เืองบำรุงหล่อเลี้ยงรักษาตัวท่าน

การทำบุญ ก็จะมีการที่ได้บูชาเคารพพระ
รัตนตรัยนั้น เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวที่ลึกซึ้งที่สุด
เมื่อเราเข้าถึงพระรัตนตรัยแล้ว จิตใจก็จะมี
มีกำลัง มีความสงบ มีความร่มเย็นเกิดขึ้น
มเย็นนี้ เป็นบรรยากาศที่แวดล้อมหมู่ญาติ
มทั้งคุณพ่อก ช่วยประดับประดาหล่อเลี้ยง
เมา โดยมีความเข้มแข็งทั้งในทางกายและ

าสนี้ อาตมาขออนุโมทนาอาจารย์ พร้อม
ญาติทั้งปวง ที่ได้ทำบุญถวายสังฆทาน
ซึ่งเป็นเครื่องที่จะทำให้เกิดความดีงามแห่ง
งจิตใจให้เกิดความสดชื่นผ่องใส มีความสุข
ปร่งเบิกบาน และมีความสงบ ก็ขอให้จิต
มีความเย็น มีความสงบนี้ นำมาซึ่งผลอัน

เป็นสิริมงคล คือความสุข และความฟื้นฟู ปร่งพร้อมด้วย
สุขภาพทั้งกายและใจต่อไป

ต่อแต่นี้ไป ขอเชิญรับพรและขอให้เอาใจช่วยคุณพ่อก
ขอให้ท่านได้อนุโมทนารับทราบและขอให้ทุกท่านได้ช่วย
กันสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ ความเข้มแข็งเบิกบาน
ผ่องใสยิ่ง ๆ ขึ้นไป

พรปีใหม่*

ขอเจริญพร วันนี้อาตมภาพ ในนามของพระสงฆ์
ขออนุโมทนาอำนวยพรแก่คณะลูกหลานของคุณโยม
ผู้ป่วยทุกท่านที่ได้มาพร้อมกันในวันนี้ ได้ถวายไทยธรรม
ต่าง ๆ เริ่มต้นตั้งแต่พระพุทธรูป และถวายปัจจัยสำหรับ
บำรุงการศึกษาของพระสงฆ์บ้าง สำหรับไปช่วยเหลือ
สงเคราะห์เด็กนักเรียนบ้าง สำหรับบำรุงค่าไฟฟ้าของ
สำนักสงฆ์ญาณเวศกวัน ที่กำลังจะสร้างขึ้นบ้าง หลาย
อย่างหลายประการ รวมแล้วก็เป็นการทำบุญทำกุศลใน

* ธรรมกถา แสดงที่ห้อง ๘๑๔ ตึก ๘๔ ปี โรงพยาบาลศิริราช ในโอกาส
ที่ไปเยี่ยมคุณโยมยี่น จันทรสกุล ผู้ป่วย ณ วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๓๒
เวลาประมาณ ๑๔.๓๐ น

ส่วนทาน คือการถวายเพื่อบำรุงกิจการพร
มาเฉพาะพอดีวันนี้เป็นวันขึ้นปีใหม่ ซึ่งเป็
กันว่า เป็นวันมงคล

วันมงคลก็คือวันที่ดีงาม ที่มีความ
คำว่า มงคล นั้นแปลว่า สิ่งที่น่ามาซึ่งความ
ชาวโลกสมมติกันว่าวันนั้นวันนี้เป็นมงคล
แล้ว ตัววันเวลาเองมันไม่ได้เป็นมงคลใด
โดยธรรมชาติของมันเอง แต่เป็นเรื่องที่เร
วันเวลานั้นหมุนเวียนไปตามปกติของมัน วั
วัน หรือ ๓๖๖ วัน ก็กำหนดกันด้วยการที่
ดวงอาทิตย์ ครอบรอบหนึ่งก็สมมติกันว่า
เราจะกำหนดเอาวันไหนเป็นวันขึ้นปีใหม่
ครอบรอบหนึ่ง พอครบรอบวันนั้นก็เป็นการ
บางที่บางแห่งก็กำหนดเอาวันนั้น วันนี้ เ
ต่าง ๆ กันไป

บางแห่งเมื่อเปลี่ยนยุคสมัยวันขึ้นปี
แม้แต่เมืองไทยเรา การกำหนดวันขึ้นปี
นอนลงไป บางยุคบางสมัยก็กำหนด
บางสมัยก็เปลี่ยนเป็นสุริยคติ แต่ก่อนนี้

พรปีใหม่*

พร วันนี้อาตมภาพ ในนามของพระสงฆ์
อำนวยการพระแก้คณะลูกหลานของคุณโยม
ที่ได้มาพร้อมกันในวันนี้ ได้ถวายไทยธรรม
ตั้งแต่พระพุทธรูป และถวายปัจจัยสำหรับ
ของพระสงฆ์บ้าง สำหรับไปช่วยเหลือ
นักเรียนบ้าง สำหรับบำรุงค่าไฟฟ้าของ
นเวศกวัน ที่กำลังจะสร้างขึ้นบ้าง หลาย
การ รวมแล้วก็เป็นการทำบุญทำกุศลใน

ที่ห้อง ๔๑๔ ตึก ๔๔ ปี โรงพยาบาลศิริราช ในโอกาส
มัยัน จันทรศก ผู้ป่วย ณ วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๓๒
๑๔.๓๐ น

ส่วนทาน คือการถวายเพื่อบำรุงกิจการพระศาสนา และ
มาเฉพาะพอดีวันนี้เป็นวันขึ้นปีใหม่ ซึ่งเป็นโอกาสที่เรา
กันว่า เป็นวันมงคล

วันมงคลก็คือวันที่ดีงาม ที่มีความสุขความเจริญ
คำว่า มงคล นั้นแปลว่า สิ่งที่น่ามาซึ่งความสุขความเจริญ
ชาวโลกสมมติกันว่าวันนั้นวันนี้เป็นมงคล ถ้าวันนั้น
แล้ว ตัววันเวลาเองมันไม่ได้เป็นมงคลโดยสภาพ หรือ
โดยธรรมชาติของมันเอง แต่เป็นเรื่องที่เราสมมติกันขึ้น
วันเวลานั้นหมุนเวียนไปตามปกติของมัน ปีหนึ่งที่มี ๓๖๕
วัน หรือ ๓๖๖ วัน ก็กำหนดกันด้วยการที่โลกนี้หมุนรอบ
ดวงอาทิตย์ ครอบรอบหนึ่งก็สมมติกันว่าเป็นปีหนึ่ง ที่นี้
เราจะกำหนดเอาวันไหนเป็นวันขึ้นปีใหม่ก็ได้ เรียกว่า
ครอบรอบหนึ่ง พอครบรอบวันนั้นก็เป็นการครอบรอบปีหนึ่ง
บางที่บางแห่งก็กำหนดเอาวันนั้น วันนี้ เป็นวันขึ้นปีใหม่
ต่าง ๆ กันไป

บางแห่งเมื่อเปลี่ยนยุคสมัยวันขึ้นปีใหม่ก็เปลี่ยนไป
แม้แต่เมืองไทยเรา การกำหนดวันขึ้นปีใหม่ก็ไม่ได้แน
นอนลงไป บางยุคบางสมัยก็กำหนดตามจันทรคติ
บางสมัยก็เปลี่ยนเป็นสุริยคติ แต่ก่อนนี้เคยกำหนดเอา

วันสงกรานต์ ๑๓ เมษายน ปัจจุบันนี้ก็กำหนดวันที่ ๑ มกราคม ตามสากลนิยม อันนี้ท่านเรียกว่าโลกสมมติ แล้วเราก็กำหนดว่าเป็นวันมงคล

ทีนี้ วันมงคลที่แท้จริงนั้น เกิดขึ้นที่ไหน มงคลที่แท้จริงก็เกิดจากเราทำให้เป็นมงคลขึ้นมา เราทำให้เป็นมงคลก็ด้วยการกระทำ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ ของเราเอง ถ้าพูดภาษาง่าย ๆ ก็คือ การ *ทำดี พูดดี และ คิดดี* ทำให้เกิดความเป็นมงคลขึ้นมา เราทำดี ทางพระเรียกว่าเป็นกายกรรมที่เป็นบุญเป็นกุศล ถ้าพูดดีก็เรียกว่าเป็นวจีกรรมที่เป็นบุญเป็นกุศล ถ้าคิดดีจิตใจสบาย ก็เรียกว่าเป็นมโนกรรมที่เป็นบุญเป็นกุศล ทำดีพูดดี คิดดีนี้แหละ ทำให้เกิดความเป็นมงคล

เมื่อเราสมมติวันใดว่าเป็นวันขึ้นปีใหม่แล้ว เราก็ต้องทำวันนั้นให้เป็นมงคล โดยมีประเพณีว่า เมื่อจะถึงปีใหม่ ก็มีการตั้งจิตตั้งใจดีต่อผู้อื่น ตั้งความปรารถนาดีมีเมตตาธรรม และมีการส่งบัตร ส.ค.ส. ไปอวยพร ในเวลาที่เราเขียนบัตร ส.ค.ส. ไปอวยชัยให้พรนั้น ใจเราก็ตองมีไมตรีจิตมิตรภาพ แล้วจึงเขียนข้อความลงไป เป็นคำอวยชัยให้พร ความรู้สึกที่ดีงาม ความคิดที่มีความ

ปรารถนาดีต่อผู้อื่น หรือมีเมตตานั่นแหละ ให้จิตใจมีความเยือกเย็น มีความเข้มแข็ง ความเป็นมงคลก็เกิดขึ้น อันนั้นก็คือคิดดี ทำทางใจที่ดี

ทีนี้ พอถึงวันปีใหม่ เวลาพบกันเร "สวัสดีปีใหม่" พูดออกมาจากจิตใจที่หวังดี เป็นคำที่ดีงาม เป็นคำที่ทางพระเรียกว่า เป็นคำพูดที่ประกอบด้วยเมตตา เป็นคำไพเราะแล้วให้เกิดความสามัคคี ทำให้เกิดศรัทธาใคร่กัน นี่ก็เป็นการพูดดี หรือการกระทำ ทำให้เป็นมงคลเช่นเดียวกัน

นอกจากนี้ก็มีการกระทำต่อกันด้วยเคารพ ไปไหว้ผู้ใหญ่ เอาของขวัญไปให้ นมัสการทางกาย เป็นการกระทำทางกายที่เอื้อเฟื้อ เป็นการกระทำที่ดี ความเป็นมงคลก็เกิดขึ้น

แม้แต่เมื่อมีการสังสรรค์กันระหว่าครอบครัวหรือเพื่อนพ้องมาประชุมพร้อมสนานรื่นเริงกัน ในกิจกรรมต่าง ๆ เหล่าจิตใจที่เบิกบานผ่องใส มีความสุขต่อกัน

๑๓ เมษายน ปัจจุบันนี้ก็กำหนดวันที่ ๑
เสากลนิยม อันนี้ท่านเรียกว่าโลกสมมติ
ว่าเป็นวันมงคล

มงคลที่แท้จริงนั้น เกิดขึ้นที่ไหน มงคลที่
เราทำให้เป็นมงคลขึ้นมา เราทำให้เป็น
กระทำ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ
พูดภาษาง่าย ๆ ก็คือ การ ทำดี พูดดี และ
จวามเป็นมงคลขึ้นมา เราทำดี ทางพระ
ยกรรมที่เป็นบุญเป็นกุศล ถ้าพูดดีก็
รวมที่เป็นบุญเป็นกุศล ถ้าคิดดีจิตใจสบาย
ในกรรมที่เป็นบุญเป็นกุศล ทำดีพูดดี
ให้เกิดความเป็นมงคล

มมติวันใดว่าเป็นวันขึ้นปีใหม่แล้ว เราก็
เป็นมงคล โดยมีประเพณีว่า เมื่อจะถึงปี
จิตตั้งใจดีต่อผู้อื่น ตั้งความปรารถนาดีมี
จะมีการส่งบัตร ส.ค.ส. ไปอวยพร ใน
ตร ส.ค.ส. ไปอวยชัยให้พรนั้น ใจเราก็
รภาพ แล้วจึงเขียนข้อความลงไป เป็น
ความรู้สึกที่ดีงาม ความคิดที่มีความ

ปรารถนาดีต่อผู้อื่น หรือมีเมตตาอันนั้นแหละ เป็นการทำให้จิตใจมีความเยือกเย็น มีความแช่มชื่น มีความสุข ความเป็นมงคลก็เกิดขึ้น อันนั้นก็คือคิดดี คือมีการกระทำทางใจที่ดี

ปีนี้ พอถึงวันปีใหม่ เวลาพบกันเราก็กล่าวคำว่า “สวัสดีปีใหม่” พูดออกมาจากจิตใจที่หวังดีต่อกัน คำพูดก็เป็นคำที่ดีงาม เป็นคำที่ทางพระเรียกว่า เมตตาวจีกรรม คือคำพูดที่ประกอบด้วยเมตตา เป็นคำไพเราะ เป็นคำที่กล่าวแล้วให้เกิดความสามัคคี ทำให้เกิดความชื่นชมรักใคร่กัน นี่ก็เป็นการพูดดี หรือการกระทำทางวาจาที่ดี ก็ทำให้เป็นมงคลเช่นเดียวกัน

นอกจากนี้ก็มีการกระทำต่อกันด้วยวิธีแสดงความเคารพ ไปไหว้ผู้ใหญ่ เอาของขวัญไปให้ นั่นก็เป็นการทำดีทางกาย เป็นการกระทำทางกายที่เอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน ก็เป็นการกระทำที่ดี ความเป็นมงคลก็เกิดขึ้นอีก

แม้แต่เมื่อมีการสังสรรค์กันระหว่างญาติ คนในครอบครัวหรือเพื่อนพ้องมาประชุมพร้อมกัน มาสนุกสนานรื่นเริงกัน ในกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านั้น ทุกคนก็มีจิตใจที่เบิกบานผ่องใส มีความสุขต่อกัน กล่าวต่อกันใน

ทางที่ดีงาม แสดงความรักใคร่ กระทำต่อกันหรือแสดงออกทางกายในทางที่ดี ความเป็นมงคลก็เกิดขึ้น ความจริงก็คือตัวเรานั้นเองทำให้เกิดมงคล ในทางตรงข้าม ถ้าเราไม่ทำ วันเวลานั้นก็ไม่มีความหมายอะไรที่จะเป็นมงคลขึ้นได้ ยิ่งกว่านั้น ถ้าเกิดว่ามาถึงวันปีใหม่เราทำสิ่งที่ไม่ดีขึ้นมา วันนั้นก็กลายเป็นวันที่ไม่เป็นมงคลหรือเป็นอัปมงคลกลายเป็นตรงกันข้ามกลับสูญเสียความเป็นมงคล

เพราะฉะนั้น ความเป็นมงคลนี้ก็อยู่ที่เราทำ แต่เมื่อโลกสมมติให้เป็นมงคลขึ้นมาแล้ว เราก็ควรพยายามทำให้สมจริง วิธีปฏิบัติอย่างนี้ก็คือการทำให้เป็นอุบาย เป็นอุบายที่จะทำให้เกิดเป็นมงคลขึ้น โดยสมมติขึ้นมา ก่อนเมื่อสมมติแล้วเราก็มาร่วมกันทำให้เป็นจริงอย่างนั้น ที่นี้ ถ้าทำให้เป็นจริงได้ ความเป็นมงคลก็เกิดขึ้น เริ่มต้นด้วยทุกคนมีจิตใจที่ประกอบด้วยคุณธรรมคือเมตตาและไมตรี มีความเยือกเย็น มีความสดชื่น มีความเบิกบานผ่องใส มงคลคือ ความสุขความเจริญก็เกิดขึ้นในใจของตนเอง ความสุขนั้นเกิดแน่นอน เพราะความเบิกบานผ่องใส ย่อมเป็นความสุขในตัวอยู่แล้ว ส่วนความเจริญก็คือการที่จิตใจของเราเจริญในคุณธรรมความดี อันนี้เป็นเรื่องของ

การทำให้เกิดเป็นสิริมงคลขึ้น

โดยเฉพาะเวลานี้ เรามีปีใหม่ ปีไปปีเก่าหมดไป ปีใหม่ก็ตามมา คำว่าปีใหม่ หมายความว่า ซึ่งเราสามารถตีความได้หลายอย่าง ปกติจะพ่วงมากับความรู้สึกที่ชื่นชม พออะไรที่เก่า เราก็รู้สึกว่าเป็นของที่อาจจะน่าดู ไม่น่าชื่นชม บางทีก็ถึงกับน่าเกลียดของใหม่ เราจะรู้สึกตื่นเต้น อยากจะรู้อยู่ ฉะนั้น ความใหม่นี้ ทำให้รู้สึกสดชื่น หมายความว่า ความใหม่

อีกประการหนึ่ง ความใหม่ บ่งบอหมายถึงก้าวไปข้างหน้า คือก้าวจากเก่าว่ามีเก่าแล้วก็มีใหม่ ก็คือการทำที่ต้องย้ายจากเก่าไปหาใหม่ เพราะฉะนั้น ความใหม่นี้ก็คือ ความก้าวหน้า ในปีใหม่จึงหมายถึงขึ้นด้วย

อีกประการหนึ่ง ที่เป็นพื้นฐานกับใหม่ แสดงถึงความเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนใหม่

แสดงความรักใคร่ กระทำต่อกันหรือแสดง
 นทางที่ดี ความเป็นมงคลก็เกิดขึ้น ความ
 นั้นเองทำให้เกิดมงคล ในทางตรงข้าม ถ้า
 เวลานั้นก็ไม่มีความหมายอะไรที่จะเป็น
 กว่ำนั้น ถ้าเกิดว่ามาถึงวันปีใหม่เราทำสิ่ง
 นั้นนั้นก็กลายเป็นวันที่ไม่เป็นมงคลหรือเป็น
 เป็นตรงกันข้ามกลับสูญเสียความเป็นมงคล
 ฉะนั้น ความเป็นมงคลนี้ก็อยู่ที่เราทำ แต่
 ให้เป็นมงคลขึ้นมาแล้ว เราก็ควรพยายาม
 วิธีปฏิบัติอย่างนี้ก็คือการทำให้เป็นอุบาย
 จะทำให้เกิดเป็นมงคลขึ้น โดยสมมติขึ้นมา
 แล้วเราก็มาช่วยกันทำให้เป็นจริงอย่างนั้น
 เป็นจริงได้ ความเป็นมงคลก็เกิดขึ้น เริ่มต้น
 ใจที่ประกอบด้วยความคุณธรรมคือเมตตาและ
 อภัย มีความสดชื่น มีความเบิกบานผ่องใส
 สุขความเจริญก็เกิดขึ้นในใจของตนเอง
 ิดแน่นอน เพราะความเบิกบานผ่องใส
 สุขในตัวอยู่แล้ว ส่วนความเจริญก็คือการที่
 ธิญในคุณธรรมความดี อันนี้เป็นเรื่องของ

การทำให้เกิดเป็นสิริมงคลขึ้น

โดยเฉพาะเวลานี้ เรามีปีใหม่ ปีใหม่นั้นคู่กับปีเก่า
 ปีเก่าหมดไป ปีใหม่ก็ตามมา คำว่าปีใหม่นั้นซ่อนความ
 หมายไว้ซึ่งเราสามารถตีความได้หลายอย่าง ความใหม่นั้น
 ปกติจะพ่วงมากับความรู้สึกที่ชื่นชม พอใจ สดใส สดชื่น
 อะไรที่เก่า เราก็รู้สึกว่าเป็นของที่อาจจะมอดช่อ อาจจะไม
 น่าดู ไม่น่าชื่นชม บางทีก็ถึงกับน่าเกลียด แต่พอเป็น
 ของใหม่ เราจะรู้สึกตื่นเต้น อยากจะรู้ อยากจะเห็น เพราะ
 ฉะนั้น ความใหม่นี้ ทำให้รู้สึกสดชื่น ผ่องใส นี่เป็นความ
 หมายของความใหม่

อีกประการหนึ่ง ความใหม่ บ่งบอกถึงการก้าวไป
 หมายถึงก้าวไปข้างหน้า คือก้าวจากเก่าไปหาใหม่ การที่
 ว่ามีเก่าแล้วก็มีใหม่ ก็คือการที่จะต้องย้าย ต้องเคลื่อนไป
 จากเก่าไปหาใหม่ เพราะฉะนั้น ความใหม่ในความหมาย
 หนึ่งก็คือ ความก้าวหน้า ในปีใหม่จึงควรให้มีความก้าว
 หน้ายิ่งขึ้นด้วย

อีกประการหนึ่ง ที่เป็นพื้นฐานที่สุดก็คือว่า เก่า
 กับใหม่ แสดงถึงความเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนจากเก่าไปหา
 ใหม่

จากความหมายต่างๆ ที่กล่าวมา ก็มีข้อพิจารณา
ที่โยงเข้ามาได้ว่า ในความหมายเหล่านี้ มีคตินิยมที่จะ
นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างไร ความหมายที่ง่ายที่สุด
ก็คือการเปลี่ยน ซึ่งหมายถึงการเปลี่ยนจากเก่าไปหาใหม่

การเปลี่ยนนั้นไม่แน่ว่าจะดีหรือไม่ดี ยังเป็นความ
เปลี่ยนแปลงที่เป็นกลาง ๆ แม้เราจะบอกว่าเก่าเปลี่ยนไป
เป็นใหม่ เราก็ไม่รู้แน่ว่าใหม่นั้นจะดีหรือไม่ดี ที่นี้จะทำ
อย่างไร ทางพระก็สอนว่า การที่จะให้เก่าสู่ใหม่เปลี่ยน
ไปเป็นดีนั้น จะต้องมียุติ จะต้องมีความไม่ประมาท
เพราะความเปลี่ยนแปลงนั้น เป็นไปได้ทั้งขึ้นทั้งลง ทั้งเลว
ลงและทั้งดีขึ้น ทั้งนี้ก็สุดแต่เหตุจะเป็นไป คนเรานั้นมี
ความสามารถที่จะทำเหตุได้ ถ้าเราต้องการให้เปลี่ยนไปดี
เราก็ต้องทำเหตุปัจจัยที่จะทำให้เกิดผลดี ก่อนจะทำเหตุที่
จะทำให้เกิดผลดี เราก็จะต้องเรียนรู้ ศึกษาให้เข้าใจเหตุ
ปัจจัยของความดีความเจริญนั้น เพราะฉะนั้น จึงต้องมี
ความไม่ประมาท

ความไม่ประมาทด้านหนึ่งก็คือ ป้องกันความ
เสื่อมโดยไม่ยอมให้เหตุของความเสื่อมเกิดขึ้น แล้วก็สร้าง
เหตุของความเจริญ แต่หลักของความไม่ประมาท นอก

จากป้องกันความเสื่อม และสร้างความ
ต้องไม่รีรอ ต้องไม่เพเลิดเพลินมัวเมา ต้อง
ปล่อยปละเพิกเฉย มีอะไรที่ควรจะทำ
เวลาของปีใหม่นี้ ก็เป็นเครื่องสอนเราว่า
แปลงขึ้นมาแล้ว และความเปลี่ยนแปลง
ตามเหตุปัจจัย เราจะต้องไม่ประมาท

เมื่อต้องการให้เกิดความเจริญช
เองก็ตาม ต้องการให้เกิดความเจริญของ
หรือของสังคมก็ตาม จะต้องระมัด
ของความเสื่อมเกิดขึ้น แล้วอะไรที่จะเป็น
ความเจริญ ก็จะต้องเร่งรัดจัดทำให้สำเร็จ
เรื่องของความเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะต้องใช้
ประมาท มียุติเข้ามาเป็นเครื่องกำกับ

ประการต่อไป ในความหมายที่ส
จากเก่าไปหาใหม่ อันนี้แสดงถึงความก้าว
จะก้าวหน้านั้น ไม่ว่าจะมีความก้าว
ก็ตาม ความก้าวหน้าของกิจการงาน หรือ
ของสังคมก็ตาม เราจะต้องมีหลักธรรม
ที่ถูกต้อง จึงจะสร้างความก้าวหน้าขึ้นมา

มหายาต่าง ๆ ที่กล่าวมา ก็มีข้อพิจารณา
 ในความหมายเหล่านี้ มีคตินิยมที่จะ
 จำแนกชีวิตอย่างไร ความหมายที่ง่ายที่สุด
 ซึ่งหมายถึงการเปลี่ยนจากเก่าไปหาใหม่
 ยืนยันไม่แน่ว่าจะดีหรือไม่ดี ยังเป็นความ
 ในกลาง ๆ แม้เราจะบอกว่าเก่าเปลี่ยนไป
 มั่นใจว่าใหม่นั้นจะดีหรือไม่ดี ที่นี้จะทำ
 ะก็สอนว่า การที่จะให้เก่าสู่ใหม่เปลี่ยน
 ะต้องมีสติ จะต้องมีความไม่ประมาท
 ยนเปล่งนั้น เป็นไปได้ทั้งขึ้นทั้งลง ทั้งเลว
 ทั้งนี้ก็สุดแต่เหตุจะให้เป็นไป คนเรานั้นมี
 จะทำเหตุได้ ถ้าเราต้องการให้เปลี่ยนไปดี
 ัจฉัยที่จะทำให้เกิดผลดี ก่อนจะทำเหตุที่
 เราก็จะต้องเรียนรู้ ศึกษาให้เข้าใจเหตุ
 ือความเจริญนั้น เพราะฉะนั้น จึงต้องมี
 ๗
 ประมาทด้านหนึ่งก็คือ ป้องกันความ
 ให้เหตุของความเสื่อมเกิดขึ้น แล้วก็สร้าง
 ิถุ แต่หลักของความไม่ประมาท นอก

จากป้องกันความเสื่อม และสร้างความเจริญ ก็คือว่า
 ต้องไม่ริรอ ต้องไม่เพลิดเพลีนมัวเมา ต้องไม่ละเลย ไม่
 ปล่อยปละเพิกเฉย มีอะไรที่ควรจะทำก็เร่งทำ กาล
 เวลาของปีใหม่นี้ ก็เป็นเครื่องสอนเราว่า ได้มีการเปลี่ยน
 แปลงขึ้นมาแล้ว และความเปลี่ยนแปลงนั้นจะเป็นไป
 ตามเหตุปัจจัย เราจะต้องไม่ประมาท

เมื่อต้องการให้เกิดความเจริญของชีวิตของตน
 เองก็ตาม ต้องการให้เกิดความเจริญของงามของส่วนรวม
 หรือของสังคมก็ตาม จะต้องระมัดระวังไม่ให้เหตุ
 ของความเสื่อมเกิดขึ้น แล้วอะไรที่จะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิด
 ความเจริญ ก็จะต้องเร่งรัดจัดทำให้สำเร็จ อันนี้ก็เป็
 เรื่องของความเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะต้องใช้คติแห่งความไม่
 ประมาท มีสติเข้ามาเป็นเครื่องกำกับ

ประการต่อไป ในความหมายที่สองว่า การก้าว
 จากเก่าไปหาใหม่ อันนี้แสดงถึงความก้าวหน้า การที่เรา
 จะก้าวหน้านั้น ไม่ว่าจะเป็นความก้าวหน้าของชีวิต
 ก็ตาม ความก้าวหน้าของกิจการงาน หรือความก้าวหน้า
 ของสังคมก็ตาม เราจะต้องมีหลักการ หรือมีข้อปฏิบัติ
 ที่ถูกต้อง จึงจะสร้างความก้าวหน้าขึ้นมาได้ เรื่องความ

ก้าวหน้านี้พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนธรรมไว้มากมาย ธรรมหมวดหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนสำหรับความก้าวหน้า ซึ่งจะขอยกมากล่าวในที่นี้ ก็คือ ธรรมหมวดที่เรียกว่า จักร ๔

จักร แปลว่าล้อ ล้อสำหรับรถ ปกติก็มี ๔ ล้อ รถจะต้องมีล้อครบ ถ้าเป็นรถ ๔ ล้อ ก็ต้องมีล้อให้ครบทั้ง ๔ ไม่งั้นก็จะแล่นไปไม่สะดวก อาจจะถึงกับแล่นไปไม่ได้ ถ้าแล่นไปได้ก็คงจะแล่นไปด้วยความขลุกขลักมาก จึงต้องมีล้อครบทั้ง ๔ เมื่อมีล้อครบทั้ง ๔ และเป็นล้อที่ดี ล้อที่เรียบร้อยก็จะหมุนคล่องแล้วก็นำรถนั้นไปสู่จุดหมาย คือความก้าวหน้าไปในหนทางจนกระทั่งบรรลุความสำเร็จ ถึงจุดหมายที่ต้องการได้ ชีวิตของเราหรือการทำงานของเราก็เช่นเดียวกัน พระพุทธเจ้าตรัสว่าก็ต้องมีล้อที่จะนำไปชีวิตนี้ก็เหมือนกับรถ กิจการงานก็เหมือนกับรถ ซึ่งอาศัยล้อ ๔ ล้อนำไป ล้อ ๔ ล้อนี้อะไร

ล้อ ๔ ล้อ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้นั้นก็คือ จักร ๔ ประการ จักร ๔ ประการนั้น

ประการที่ ๑ ถ้าเราจะสร้างชีวิตให้เจริญก้าวหน้า ต้องอยู่ในถิ่นในสิ่งแวดล้อมที่ดีงาม ที่เหมาะสม ที่เกื้อกูล

สภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อชีวิตที่ดี สภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อการทำหน้าที่การทำงานถ้าเราจะดี แต่เราไปอยู่ในป่าในเขาซึ่งไม่มีที่ศึกษา สรรหาไม่เอื้ออำนวย หรือถ้าเราจะทำงาน แต่ไปมีงานการที่ตรงกับความสามารถที่เรา มีเรพัฒนาและแสดงความสามารถของเราประโยชน์ได้ เราก็ไม่มีความเจริญก้าวหน้า ถิ่นซึ่งอาจจะเป็นที่ดีแล้ว แต่เราไม่จัดสภาพให้ดี ไม่จัดทำให้เกื้อกูลแก่การทำงาน งามเท่าที่ควร

เพราะฉะนั้น ท่านจึงบอกไว้ประการ ถิ่น หรืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูล เช่น เรียน ก็มาอยู่ในถิ่นที่มีโรงเรียน มีแหล่งให้อ่าน ถ้าเข้าโรงเรียนที่มีการสอนดี มีชื่อเสียง ศึกษาย่างได้ผล ก็เป็นสิ่งแวดล้อมหรือถิ่นงานก็เช่นเดียวกัน ถ้าเป็นสภาพแวดล้อมก็อำนวยให้เกิดความเจริญก้าวหน้าได้

ที่นี้ ถิ่นหรือสภาพแวดล้อมไม่เกื้อกูลที่เราอีกนั้นแหละ ที่จะต้องจัดสรรสภาพ

พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนธรรมไว้มากมาย
สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนสำหรับความ
ระคายอกมากล่าวในที่นี้ ก็คือ ธรรมหมวดที่

แปลว่าลัทธิ ลัทธิสำหรับรถ ปกติก็มี ๔ ลัทธิ
ครบ ถ้าเป็นรถ ๔ ลัทธิ ก็ต้องมีล้อให้ครบทั้ง
สี่ไปไม่สะดวก อาจจะถึงกับแล่นไปไม่ได้
อาจจะแล่นไปด้วยความซุกซลักมาก จึง
มี ๔ เมื่อมีล้อครบทั้ง ๔ และเป็นล้อที่ดี
จะหมุนคล่องแล้วก็นำรถนั้นไปสู่จุดหมาย
ไปในหนทางจนกระทั่งบรรลุความสำเร็จ
ของการได้ ชีวิตของเราหรือการทำงานของเรา
พระพุทธเจ้าตรัสว่าก็ต้องมีล้อที่จะนำไป
บรรลุมิติดังนั้นก็เหมือนกับรถ ซึ่งอาศัย
ล้อ ๔ ล้อนี้อะไร

ล้อ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ นั่นก็คือ จักร ๔
ประการนั้น

ข้อที่ ๑ ถ้าเราจะสร้างชีวิตให้เจริญก้าวหน้า
สิ่งแวดลอมที่ดีงาม ที่เหมาะสม ที่เกื้อกูล

สภาพแวดลอมที่เกื้อกูลต่อชีวิตที่ดี สภาพแวดลอมหรือถิ่น
ที่เกื้อกูลต่อการทำหน้าที่การทำงาน ถ้าเราจะศึกษาเล่าเรียน
แต่เราไปอยู่ในป่าในเขาซึ่งไม่มีที่ศึกษา สภาพแวดลอมก็
ไม่เอื้ออำนวย หรือถ้าเราจะทำงาน แต่ไปอยู่ในถิ่นซึ่งไม่
มีงานการที่ตรงกับความสามารถที่เรา มี เราก็ไม่สามารถ
พัฒนาและแสดงความสามารถของเราออกมาให้เป็น
ประโยชน์ได้ เราก็ไม่มีความเจริญก้าวหน้า หรือแม้แต่ใน
ถิ่นซึ่งอาจจะเป็นที่ดีแล้ว แต่เราไม่จัดสถานที่สิ่งแวดลอม
ให้ดี ไม่จัดทำให้เกื้อกูลแก่การทำงาน งานก็ไม่ก้าวหน้า
เท่าที่ควร

เพราะฉะนั้น ท่านจึงบอกไว้ประการแรกว่าอยู่ใน
ถิ่น หรืออยู่ในสภาพแวดลอมที่เกื้อกูล เช่น จะศึกษาเล่า
เรียน ก็มาอยู่ในถิ่นที่มีโรงเรียน มีแหล่งให้การศึกษาที่ดี
ถ้าเข้าโรงเรียนที่มีการสอนดี มีชื่อเสียงในการให้การ
ศึกษาอย่างได้ผล ก็เป็นสิ่งแวดลอมหรือถิ่นที่ดี แม้ที่ทำ
งานก็เช่นเดียวกัน ถ้าเป็นสภาพแวดลอมที่เกื้อกูลแล้ว
ก็อำนวยให้เกิดความเจริญก้าวหน้าได้

ที่นี้ ถิ่นหรือสภาพแวดลอมไม่เกื้อกูลเท่าที่ควร
ก็อยู่ที่เรานั่นแหละ ที่จะต้องจัดสรรสภาพแวดลอมนั้น

ให้กลายเป็นที่อยู่ทำงานที่เหมาะสมที่เกื้อกูลต่อชีวิตและ
การงานให้ได้ อันนี้เป็นลัทธิหนึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้

ประการที่ ๒ หรือลัทธิที่ ๒ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า
ได้แก่การเลือกคบคนคนที่แวดล้อมคนที่เกี่ยวข้องในวงงาน
เช่น เด็กนักเรียน ถ้าได้คบคนที่ดี ตลอดจนมีผู้ใหญ่มีครู
อาจารย์ที่ดี มีผู้แนะนำที่มีสติปัญญา ก็มีทางเจริญออก
งามได้มาก สภาพแวดล้อมในด้านบุคคล และบุคคลที่เรา
เข้าไปเกี่ยวข้องนี้เป็นปัจจัยสำคัญ ที่จะช่วยให้เกิดความ
เจริญก้าวหน้าในชีวิต ช่วยให้การศึกษสำเร็จและได้ผลดี
อย่างน้อยได้แก่เพื่อน ซึ่งมีอิทธิพลมากต่อชีวิตของทุกคน
ถ้าได้เพื่อนดี ก็เป็นส่วนประกอบที่ดี ที่จะนำชีวิตไปสู่
ความเจริญก้าวหน้า ถ้าได้เพื่อนไม่ดี ก็อาจจะชักจูงไป
ในทางที่เสื่อมเสียหาย อาจจะทำให้ต้องล้มเลิกหยุดการ
ศึกษา การเล่าเรียนล้มเหลว แม้กระทั่งกลายเป็น
อาชญากรไปก็ได้ ในวงงานก็เช่นเดียวกัน ถ้าได้เพื่อน
ร่วมงานที่ดีมีความสามารถร่วมงานกันได้ ถูกอภัยค้ำกัน
พูดจาเข้าใจกัน ก็เกื้อกูลต่อความก้าวหน้าของงาน

เพราะฉะนั้น คนที่เราคบหาเกี่ยวข้อง ในการ
ดำเนินชีวิตและในการงาน จึงเป็นสิ่งสำคัญประการที่ ๒

พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า วงล้อที่ ๒ ที่
เจริญของชีวิตและการงานของคน ก็คือ
หรือคนที่เราเกี่ยวข้องแวดล้อมตัวเรา

ต่อไป ประการที่ ๓ ก็มาถึงตัว
สภาพแวดล้อม ถิ่น และบุคคลอื่น ต่อมา
ตั้งตัวไว้ในทางที่ถูกต้อง ต้องดำเนินชีวิต
หน้าที่ของตน ถ้าเป็นนักเรียนก็ต้องตั้งตัว
นักเรียนที่ดี ทำหน้าที่ของนักเรียนให้
หน้าที่อะไร ก็ต้องรู้จักหน้าที่นั้น ตั้งตน
ที่ให้ถูกต้อง นอกจากนั้น จุดหมายของ
ทางอะไรที่จะนำไปสู่จุดหมายของชีวิต
ก็ตั้งตนอยู่ในแนวทางนั้น การตั้งตนไว้
ถูกต้อง ในภาวะฐานะหน้าที่ที่ถูกต้อง
หลักลัทธิประการที่ ๓ ที่จะนำไปสู่ความก

ต่อไป ประการที่ ๔ เมื่อตั้งตนไว้
ไปอีก คือการเตรียมตัวสร้างทุนไว้ คน
ตั้งตัวให้ดีในเฉพาะเวลานั้น ๆ แล้ว ก็จะ
สร้างทุนไว้ในตัวเองด้วย เพราะเราจะ
การณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งเราจะต้องมี

อยู่ที่ทำงานที่เหมาะสมที่เกื้อกูลต่อชีวิตและ
อันนี้เป็นลัทธิหนึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้
รที่ ๒ หรือลัทธิที่ ๒ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า
พบคนคนที่แวดล้อมคนที่เกี่ยวข้องในวงงาน
บน ถ้าได้คบคนที่ดี ตลอดจนมีผู้ใหญ่มีครู
ผู้แนะนำที่มีสติปัญญา ก็มีทางเจริญงอก
ภาพแวดล้อมในด้านบุคคล และบุคคลที่เรา
นี้เป็นปัจจัยสำคัญ ที่จะช่วยให้เกิดความ
มีชีวิต ช่วยให้การศึกษาลำบากและได้ผลดี
เพื่อน ซึ่งมีอิทธิพลมากต่อชีวิตของทุกคน
ก็เป็นส่วนประกอบที่ดี ที่จะนำชีวิตไปสู่
หน้า ถ้าได้เพื่อนไม่ดี ก็อาจจะชักจูงไป
เสียหาย อาจจะทำให้ต้องล้มเลิกหยุดการ
ง่าเรียนล้มเหลว แม้กระทั่งกลายเป็น
ได้ ในวงงานก็เช่นเดียวกัน ถ้าได้เพื่อน
สามารถร่วมงานกันได้ ถูกอวยชัยกัน
ก็เกื้อกูลต่อความก้าวหน้าของงาน
ะนั้น คนที่เราคบหาเกี่ยวข้อง ในการ
ในการทำงาน จึงเป็นสิ่งสำคัญประการที่ ๒

พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า วงล้อที่ ๒ ที่จะนำไปสู่ความ
เจริญของชีวิตและการงานของคน ก็คือคนที่เราคบหา
หรือคนที่เราเกี่ยวข้องแวดล้อมตัวเรา

ต่อไป **ประการที่ ๓** ก็มาถึงตัวเอง เมื่อถึงนี้เป็น
สภาพแวดล้อม ถิ่น และบุคคลอื่น ต่อมาก็ตัวเอง จะต้อง
ตั้งตัวไว้ในทางที่ถูกต้อง ต้องดำเนินชีวิตโดยตั้งมั่นอยู่ใน
หน้าที่ของตน ถ้าเป็นนักเรียนก็ต้องตั้งตัวอยู่ในภาวะของ
นักเรียนที่ดี ทำหน้าที่ของนักเรียนให้ดี ถ้าทำงานใน
หน้าที่อะไร ก็ต้องรู้จักหน้าที่นั้น ตั้งตนอยู่ในการทำหน้า
ที่ให้ถูกต้อง นอกจากนั้น จุดหมายของชีวิตคืออะไร แนว
ทางอะไรที่จะนำไปสู่จุดหมายของชีวิตอันนั้นได้อย่างดี
ก็ตั้งตนอยู่ในแนวทางนั้น การตั้งตนไว้ชอบในแนวทางที่
ถูกต้อง ในภาวะฐานะหน้าที่ที่ถูกต้องของตนนี้ เป็น
หลักลัทธิประการที่ ๓ ที่จะนำไปสู่ความก้าวหน้าของชีวิต

ต่อไป **ประการที่ ๔** เมื่อตั้งตนไว้ดีแล้วยังมีข้อต่อ
ไปอีก คือการเตรียมตัวสร้างทุนไว้ คนเรานั้น นอกจาก
ตั้งตัวให้ดีในเฉพาะเวลานั้น ๆ แล้ว ก็จะต้องมีการเตรียม
สร้างทุนไว้ในตัวเองด้วย เพราะเราจะต้องเผชิญกับเหตุ
การณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งเราจะต้องมีความพร้อม เช่น

การที่มาศึกษาเล่าเรียนกันนี้ ก็เพื่อเตรียมทุนไว้ให้ตนเอง โดยการฝึกฝนให้มีความรู้มีความชำนาญ เมื่อถึงเวลาที่จะต้องใช้งานก็มีทุนคือความรู้ความชำนาญที่ฝึกฝนสั่งสมไว้นั้น เอามาใช้ทำงานได้

ผู้ที่ทำงานให้เจริญก้าวหน้า จะต้องเตรียมฝึกฝนตนไว้ในงานที่ตนถนัดที่ตนสามารถ เมื่อถึงเวลาต้องใช้งาน ก็พร้อมที่จะทำงานนั้น ทำให้เกิดความสำเร็จและความก้าวหน้า แต่คนที่ประมาท ไม่ได้เตรียมสร้างทุนไว้กับตนเอง ไม่ได้ฝึกฝนความชำนาญความสามารถของตนเองไว้ เมื่อถึงเวลาที่จะต้องให้ต้องทำ ก็ไม่สามารถจะทำได้ หรือทำได้อย่างไม่ประสพผลดีไม่มีประสิทธิภาพ ก็ไม่เกิดความเจริญก้าวหน้า ท่านจึงบอกว่าจะต้องเตรียมสร้างทุนไว้ในตนเอง

ทุนที่สร้างไว้นั้นท่านเรียกว่าบุญเก่า เมื่อทำไว้เท่าไรมันก็เป็นบุญเก่าของเราเท่านั้น เวลาเราจะทำอะไรเรามีบุญเก่าเท่าไร เราก็ทำได้เท่านั้น อันนี้เป็นลัทธิ ๔

ถ้ามีครบ ๔ ลัทธิแล้ว ก็จะนำชีวิตไปสู่ความเจริญก้าวหน้า ท่านพูดสรุปง่าย ๆ ว่า

ประการที่หนึ่ง อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม มีสิ่งแวดล้อม

เกื้อกูลต่อชีวิตและการทำงาน หรือจัดสภาพแวดล้อม เรียกว่า ปฏิรูปเทสวาสะ แปลว่า ที่อยู่ให้เหมาะสม

ประการที่สอง เลือกคบหาคนดี มีคนที่แนะนำสั่งสอนชักจูง และเป็นแหล่งอย่างที่ดี ท่านเรียกว่า สัมปรัศฐุปัตตยะ พูดเสวนาคนดี

ประการที่สาม ตั้งตนไว้ถูกต้อง ในหน้าที่สมภาวะฐานะของตน และนำตนหมายอย่างมั่นคงแน่วแน่ อันนี้เรียกว่า การตั้งตนไว้ชอบ หรือ ตั้งตนไว้ถูกวิถี

ประการที่สี่ เตรียมทุนไว้ สั่งสมสามารถไว้ เพื่อให้พร้อมที่จะทำกิจการ พร้อมทั้งจะรับเหตุการณ์ และสถานการณ์นี้เรียกว่า ปุพเพกตปุญญตา ความมีบุญกัลก่อน พูดให้สั้นว่า มีทุนดีได้เตรียมไว้

ถ้าได้พร้อมทั้งสี่ประการนี้ก็เรียกว่า จะนำชีวิตไปสู่ความเจริญก้าวหน้า

ถ้าเรียนกันนี้ ก็เพื่อเตรียมทุนไว้ให้ตนเอง
 ที่มีความรู้มีความชำนาญชำนาญ เมื่อถึง
 งานก็มีทุนคือความรู้ความชำนาญที่ฝึก
 อามาใช้ทำงานได้

งานให้เจริญก้าวหน้า จะต้องเตรียมฝึก
 ที่ตนถนัดที่ตนสามารถ เมื่อถึงเวลาต้อง
 จะทำงานนั้น ทำให้เกิดความสำเร็จและ
 เติบโตที่ประมาท ไม่ได้เตรียมสร้างทุนไว้
 ฝึกฝนความชำนาญความสามารถของ
 เวลาที่จะต้องให้ต้องทำ ก็ไม่สามารถจะ
 อย่างไม่ประสพผลดีไม่มีประสิทธิภาพ ก็
 ก้าวหน้า ท่านจึงบอกว่าจะต้องเตรียม
 ทุน

งว้นั้นท่านเรียกว่าบุญเก่า เมื่อทำไว้
 บุญเก่าของเราเท่านั้น เวลาเราจะทำอะไร
 เราก็ทำได้เท่านั้น อันนี้เป็นลัทธิ ๔

๔ ลัทธิแล้ว ก็จะนำชีวิตไปสู่ความ
 านพูดสรุปง่าย ๆ ว่า
 หนึ่ง อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม มีสิ่งแวดล้อม

เกื้อกูลต่อชีวิตและการทำงาน หรือจัดสภาพแวดล้อมนั้นให้
 เกื้อกูล เรียกว่า ปฏิรูปเทสวาสะ แปลว่า เลือกลงและทำถิ่น
 ที่อยู่ให้เหมาะ

ประการที่สอง เลือกคบหาคนดี มีคนแวดล้อมที่ดี
 มีคนที่แนะนำสั่งสอนชักจูง และเป็นแหล่งความรู้หรือตัว
 อย่างที่ดี ท่านเรียกว่า สัมปรัสุปัสสยะ พูดสั้น ๆ ว่า เสวะ
 เสวนาคคนดี

ประการที่สาม ตั้งตนไว้ถูกต้อง ในแนวทางที่เป็น
 หน้าที่สมภาวะฐานะของตน และนำตนดำเนินไปสู่จุด
 หมายอย่างมั่นคงแน่วแน่ อันนี้เรียกว่า อุตตตัมมาปณิธิ
 การตั้งตนไว้ชอบ หรือ ตั้งตนไว้ถูกวิธี

ประการที่สี่ เตรียมทุนไว้ สังสมความรู้ความ
 สามารถไว้ เพื่อให้พร้อมที่จะทำกิจทำหน้าที่ หรือให้
 พร้อมที่จะรับเหตุการณ์ และสถานการณ์ที่จะมาถึง อัน
 นี้เรียกว่า ปุพเพกตบุญญตา ความมีบุญที่ได้กระทำไว้ใน
 กาลก่อน พูดให้สั้นว่า มีทุนดีได้เตรียมไว้

ถ้าได้พร้อมทั้งสี่ประการนี้ก็เรียกว่า มีลัทธิ ๔ ลัทธิ
 จะนำชีวิตไปสู่ความเจริญก้าวหน้า

ปีใหม่นี้ เป็นเวลาที่มีความหมายของการก้าวไปข้างหน้า แต่การที่จะก้าวไปข้างหน้าได้สำเร็จ ก็จะต้องประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรม ซึ่งพระพุทธเจ้าก็ได้ทรงแนะนำธรรมสี่ประการ ที่เรียกว่าจักรสี่นี้ไว้ สำหรับให้พุทธศาสนิกชน นำไปพิจารณาและนำไปปฏิบัติต่อไป

ต่อไป ความหมายอย่างแรกที่อาตมาพูดถึง แต่อาตมาพูดเป็นข้อสุดท้ายก็คือ ความหมายของปีใหม่ในแง่ของความใหม่ ที่เป็นเรื่องของความสดชื่น ความสดใส ความเบิกบาน อันนี้ดูเหมือนจะเป็นเรื่องที่เป็นปัจจุบันมากที่สุด ในเฉพาะแต่ละเวลา แต่ละขณะนี้ เราสามารถทำจิตใจของเราให้เบิกบานสดชื่นผ่องใส ให้มีความใหม่อยู่เสมอ

จิตใจของเราแต่ละคนนี้ ถ้าปล่อยให้มีหมองก็กลายเป็นจิตใจที่เก่า แต่ถ้าไม่หมองประมาท ก็สามารถทำให้เป็นจิตใจที่ใหม่ได้ตลอดเวลา ด้วยการสร้างจิตสร้างใจของเราให้สดชื่นเบิกบานด้วยบุญด้วยกุศลด้วยความดี

อย่างที่กล่าวนมาเมื่อกี้ ปีใหม่เป็นวันมงคล เราเริ่มต้นด้วยการตั้งจิตปรารถนาดีต่อผู้อื่น สร้างเมตตาธรรมและไมตรีจิตมิตรภาพขึ้นมา พอตั่งความรู้สึที่ดี

ปรารถนาดีต่อผู้อื่นจิตของเรามีเมตตาชุ่มบริสุทธิ์ขึ้นมา ก็กลายเป็นจิตใจที่ใหม่ พอผ่องใสเบิกบาน พระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำการทำจิตใจให้ใหม่นี้อยู่เสมอ ถือเป็นเรื่องทำได้ก็มีความสุข แล้วก็จะเกิดความเป็จริง สิ่งที่จะทำจิตใจให้ใหม่ เป็นจิตใจสดใสนี้ ท่านใช้ศัพท์ง่าย ๆ ว่า บุญ และ กุศล

บุญนั้นแปลว่าสิ่งที่ชำระจิตใจ คือ สะอาดบริสุทธิ์ ได้แก่ความดีต่าง ๆ กุศลก็เข็คือสิ่งที่เกื้อกูล หมายถึงเกื้อกูลต่อสุขภาพ เป็นสิ่งที่เกิดจากปัญญา

คนเรานี้ถ้าทำไปตามอำนาจกิเลสก็ได้แต่ทำไปตามความชอบความชัง ความยึด ถ้าเราทำไปตามความยินดียินร้าย ก็จะมีอารมณ์ อารมณ์ต่าง ๆ มันจะมาในรูปที่พอชอบ ใจก็ปรุงแต่งไปอย่างหนึ่ง พอไม่ปรุงแต่งไปอีกอย่างหนึ่ง เสร็จแล้วจิตใจคับแคบหมองไม่ผ่องใส เสียสุขภาพจิตไม่เป็นกุศล

ไ้ เป็นเวลาที่มีความหมายของการก้าวไป
การที่จะก้าวไปข้างหน้าได้สำเร็จ ก็
ปฏิบัติตามหลักธรรม ซึ่งพระพุทธเจ้าก็ได้
รมสี่ประการ ที่เรียกว่าจักรสี่นี้ไว้ สำหรับ
เซน นำไปพิจารณาและนำไปปฏิบัติต่อไป
ความหมายอย่างแรกที่อาตมาพูดถึง แต่
เื่อสุดท้ายก็คือ ความหมายของปีใหม่ในแง่
ที่เป็นเรื่องของความสดชื่น ความสดใส
อันนี้ดูเหมือนจะเป็นเรื่องที่เป็นปัจจุบันมาก
ะแต่ละเวลา แต่ละขณะนี้ เราสามารถทำ
ให้เบิกบานสดชื่นผ่องใส ให้มีความใหม่อยู่

องเราแต่ละคนนี้ ถ้าปล่อยให้มัวหมองก็
ที่เก่า แต่ถ้าไม่มัวประมาณ ก็สามารถทำ
ใหม่ได้ตลอดเวลา ด้วยการสร้างจิตสร้างใจ
เบิกบานด้วยบุญด้วยกุศลด้วยความดี
กล่าวมาเมื่อกี้ ปีใหม่เป็นวันมงคล เรา
ตั้งจิตปรารณาดีต่อผู้อื่น สร้างเมตตา
จิตมิตรภาพขึ้นมา พอตั่งความรู้สึที่ดี

ปรารณาดีต่อผู้อื่นจิตของเราจะมีเมตตาชุ่มฉ่ำเย็นสะอาด
บริสุทธิ์ขึ้นมา ก็กลายเป็นจิตใจที่ใหม่ พอใหม่ก็สดชื่น ก็
ผ่องใสเบิกบาน พระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำความสำคัญของ
การทำจิตใจให้ใหม่นี้อยู่เสมอ ถือเป็นเรื่องใหญ่มาก ถ้า
ทำได้ก็จะมีความสุข แล้วก็จะเกิดความเป็นสิริมงคลที่แท้
จริง สิ่งที่จะทำจิตใจให้ใหม่ เป็นจิตใจสดชื่นเบิกบานผ่อง
ใสนี้ ท่านใช้ศัพท์ง่าย ๆ ว่า บุญ และ กุศล นั่นเอง

บุญนั้นแปลว่าสิ่งที่ชำระจิตใจ คือชำระจิตใจให้
สะอาดบริสุทธิ์ ได้แก่ความดีต่าง ๆ กุศลก็เช่นเดียวกัน กุศล
คือสิ่งที่เกื้อกูล หมายถึงเกื้อกูลต่อสุขภาพของจิตใจ หรือ
เป็นสิ่งที่เกิดจากปัญญา

คนเรานี้ถ้าทำไปตามอำนาจกิเลสก็ไม่ได้ใช้ปัญญา
ได้แต่ทำไปตามความชอบความชัง ความยินดียินร้าย ที่นี้
ถ้าเราทำไปตามความยินดียินร้าย ก็จะตกอยู่ในอำนาจ
อารมณ์ อารมณ์ต่าง ๆ มันจะมาในรูปที่ชอบกับไม่ชอบ
พอชอบ ใจก็ปรุงแต่งไปอย่างหนึ่ง พอไม่ชอบคือชัง ใจก็
ปรุงแต่งไปอีกอย่างหนึ่ง เสร็จแล้วจิตใจของเราก็ตีตช้อง
คับแคบมัวหมองไม่ผ่องใส เสียสุขภาพจิตใจ จึงไม่เป็นบุญ
ไม่เป็นกุศล

ในทางตรงข้าม ถ้าเราไม่ตกอยู่ในอำนาจของความยินดีร้ายหรือชอบชัง จิตใจของเราก็มีสติ พอมีสติแล้วก็มีปัญญา มีปัญญาพิจารณาว่า อะไรเป็นสิ่งที่ดีงามเป็นคุณประโยชน์ เราก็เลือกเอาอันนั้น จิตใจของเราก็ได้ในส่วนที่ดี พอได้ส่วนที่ดีก็เป็นจิตใจที่สะอาด เป็นบุญ และเป็นจิตใจที่ท่านเรียกว่าเป็นกุศล คือเกื้อกูลต่อสุขภาพ เป็นจิตใจที่มีปัญญา มีความฉลาด

คำว่ากุศลนั้น แปลว่า ประกอบด้วยปัญญา หรือฉลาด และก็แปลว่า เกื้อกูลต่อสุขภาพของจิตใจ เพราะฉะนั้น บุญ กับ กุศลนี้ แม้จะมีความหมายต่างกันโดยศัพท์ แต่สาระสำคัญก็เป็นอันเดียวกัน เพราะว่า เมื่อกุศลเกิดขึ้นในใจ ก็ชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ในภาษาไทยเราก็แปลกันง่าย ๆ ว่า ความดี ความดีนั่นเองเป็นตัวของบุญของกุศล

จิตใจที่เป็นบุญเป็นกุศลนั้น ก็สะสมความดีขึ้นมา ความดีหรือบุญกุศลได้แก่อะไรบ้าง ขอยกตัวอย่าง เช่น ท่านที่มีศรัทธาในพระศาสนา มีศรัทธาในพระรัตนตรัย ศรัทธาในการทำความดี ผู้ที่มีศรัทธาในการทำความดีใจเชื่อมั่นในการทำความดี พอได้ทำความดีจิตใจก็ปลาบ

ปลื้ม มีความสุขในการทำความดีนั้น หรือพอใจในการทำางาน พอได้ทำงาน การทำงาน คนที่มีเมตตาธรรม มีความดีต่อผู้อื่น พอได้ช่วยเหลือผู้อื่น จิตใจก็สบายเมตตาเกิดขึ้นในใจ ปราบปรามดีต่อผู้อื่น เย็นมีความสุข อันนี้คือสิ่งที่เรียกว่าบุญหล่อเลี้ยงจิตใจ ใจที่มีบุญเหล่านี้ ย่อมเป็นสบาย เบิกบาน ผ่องใสตลอดเวลา

ท่านทั้งหลายที่มาประชุมกันในวันนี้ เป็นลูกหลานของคุณโยมที่กำลังป่วย พุใจที่กล่าวได้ว่าประกอบด้วยความดี คือ เวทิตาธรรม มีความระลึกถึงพระคุณควาในฐานะที่เป็นคุณพ่อก็ตาม เป็นคุณลุง หรือในฐานะอื่นที่เป็นญาติอย่างหนึ่งอยู่ ด้วยใจที่ปรารถนาดีระลึกถึงท่านและหวังให้ท่านหายจากโรคจิตมีคุณธรรมที่เป็นนี้ คือ

๑. กตัญญูกตเวทิตาธรรม ได้แก่ รู้คุณท่าน และพยายามต

แรงข้าม ถ้าเราไม่ตกอยู่ในอำนาจของ
 เหยหรือชอบชัง จิตใจของเราก็มีสติ พอมี
 ปัญญาพิจารณาว่า อะไรเป็นสิ่งที่ดี
 ไฉน เราก็เลือกเอาอันนั้น จิตใจของเรา
 พอได้ส่วนที่ดีก็เป็นจิตใจที่สะอาด เป็นบุญ
 กุศลเรียกว่าเป็นกุศล คือเกื้อกูลต่อสุขภาพ
 ญาณ มีความฉลาด

ฉะนั้น แปลว่า ประกอบด้วยปัญญา หรือ
 แปลว่า เกื้อกูลต่อสุขภาพของจิตใจ เพราะ
 บ กุศลนี้ แม้จะมีความหมายต่างกันโดย
 าศัญก็เป็นอย่างเดียวกัน เพราะว่า เมื่อกุศล
 ำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ในภาษาไทย
 ะ ๆ ว่า ความดี ความดีนั่นเองเป็นตัวของ

เป็นบุญเป็นกุศลนั้น ก็สะสมความดีขึ้นมา
 กุศลได้แก่อะไรบ้าง ขอยกตัวอย่าง เช่น
 ในพระศาสนา มีศรัทธาในพระรัตนตรัย
 ำความดี ผู้ที่มีศรัทธาในการทำความดี
 ำทำความดี พอได้ทำความดีจิตใจก็ปลาบ

ปลื้ม มีความสุขในการทำความดีนั้น หรือคนที่มีฉันทะ
 พอใจในการทำางาน พอได้ทำงานก็มีความสุขใน
 การทำงาน คนที่มีเมตตาธรรม มีความรัก ปราบณา
 ดีต่อผู้อื่น พอได้ช่วยเหลือผู้อื่น จิตใจก็สบาย หรือเพียงแต่
 เมตตาเกิดขึ้นในใจ ปราบณาดีต่อผู้อื่น จิตใจนั้นก็ชุ่ม
 เย็นมีความสุข อันนี้คือสิ่งที่เรียกว่าบุญ บุญเป็นเครื่อง
 หล่อเลี้ยงจิตใจ ใจที่มีบุญเหล่านี้ ย่อมเป็นจิตใจที่ชุ่มเย็น
 สบาย เบิกบาน ผ่องใสตลอดเวลา

ท่านทั้งหลายที่มาประชุมกันในวันนี้ ในฐานะที่
 เป็นลูกหลานของคุณโยมที่กำลังป่วย ทุกท่านมาด้วยจิต
 ใจที่กล่าวได้ว่าประกอบด้วยความดี คือ มีกตัญญู กต
 เเวติตาธรรม มีความระลึกถึงพระคุณความดีงามของท่าน
 ในฐานะที่เป็นคุณพ่อก็ตาม เป็นคุณลุง คุณอาก็ตาม
 หรือในฐานะอื่นที่เป็นญาติอย่างหนึ่งอย่างใดก็ตาม และ
 ด้วยใจที่ปรารถนาดีระลึกถึงท่านและหวังดีต่อท่าน อยาก
 ให้ท่านหายจากโรคจิตมีคุณธรรมที่เป็นหลักสองประการ
 นี้ คือ

๑. กตัญญูกตเวทิตาธรรม ได้แก่ ความกตัญญู
 รู้คุณท่าน และพยายามตอบแทนพระคุณ

นั่น ประการหนึ่ง

๒. เมตตาธรรม เมตตาอันที่จริงในภาษาพระนั้น คือ ความปรารถนาดีต่อกัน ไม่จำเป็นจะต้องเป็นผู้ใหญ่ต่อผู้น้อย ผู้น้อยก็มีต่อผู้ใหญ่ได้ คือความปรารถนาดีให้ท่านมีความสุข

ทุกท่านที่มาในที่นี้ มีความกตัญญู และก็มีเมตตาธรรม มีกรุณาธรรม คือ ปรารถนาให้ท่านผู้ป่วยพ้นจากทุกข์ สิ่งเหล่านี้เป็นความดีและเป็นบุญเป็นกุศล จึงเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจของท่านเองเมื่อท่านมีบุญกุศลนี้แล้ว แม้ท่านจะเป็นห่วงกังวลในแง่หนึ่ง และมีความทุกข์ เพราะห่วงว่าท่านผู้ใหญ่มิสบายป่วยไข้มีอาการน่าหนักใจ กลัวว่าจะเป็นอะไรไป ในแง่นั้นก็ทำให้ไม่สบายใจ แต่เพราะเหตุที่ท่านมีใจที่มีบุญกุศล ๆ คือความดีนี้ ก็จะเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงให้ท่านมีความสุขได้ แล้วถ้าคิดให้ถูกต้อง ก็จะมีมีความสุขยิ่งขึ้นไปอีกว่า สิ่งใดที่เราควรจะทำเพื่อท่าน เราได้เพียรพยายามทำแล้ว โดยเต็มความสามารถของเรา

ถ้าผู้ใดมีความรู้สึก ว่าหน้าที่หรือกิจที่ตนควรทำ

ตนได้ทำแล้ว เพียงนึกเท่านั้นก็จะสบายใจ แม้จิตใจก็ไม่ต้องไปมีความทุกข์ทรมาน ไม่ได้เพียงแต่คิดว่า อะไรที่เราทำได้ เราจะพที่สุด คิดเพียงเท่านั้น ไม่ต้องไปครุ่นกังวลหวนพะโล่สบายใจเลย ท่านเป็นอย่างนั้นอย่างอย่างไรต่อไปหนอ อย่าไปห่วงกังวลอย่าประโยชน์ ประโยชน์ที่จะมีได้ ก็คือรู้ตามเ้าท่านเป็นอย่างไร อยู่ในภาวะอะไร เรียบแล้วเราทำอะไรได้ เราก็ทำไปตามนั้น ถ้าเป็นการปฏิบัติหน้าที่ของตน โดยมีพื้นฐานอยู่แล้ว คือความกตัญญู และเมตตาธรรม กรุณาธรรม อันนี้เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจ

ทีนี้ในฝ่ายของโยมผู้ป่วยก็เช่นเดียว อาศัยบุญเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง บุญทั้งเก่าที่บุญที่ท่านทำในปัจจุบัน บุญที่ท่านสั่งสอน ความดีและบำเพ็ญประโยชน์ต่าง ๆ ก็มีเป็แต่บุญที่เห็นง่าย ๆ ก็คือบุญที่ท่านทำไว้กับลูก การที่ท่านได้ช่วยเหลือเลี้ยงดูลูกหลานมา ความดีงามของท่านอยู่กับท่านอยู่แล้ว

๖ ประการหนึ่ง

เมตตาธรรม เมตตาในที่นี้จริงในภาษา
ะนั้น คือ ความปรารถนาดีต่อกัน ไม่จำ
จะต้องเป็นผู้ใหญ่ต่อผู้น้อย ผู้น้อยก็มี
ผู้ใหญ่ได้ คือความปรารถนาดีให้ท่านมี
ความสุข

ไม่ว่าในที่นี้ มีความกตัญญู และก็มีเมตตา
ธรรม คือ ปรารถนาให้ท่านผู้ป่วยพ้นจาก
ป็นความดีและเป็นบุญเป็นกุศล จึงเป็น
จิตใจของท่านเองเมื่อท่านมีบุญกุศลนี้แล้ว
ห่วงกังวลในแง่หนึ่ง และมีความทุกข์
ในผู้ใหญ่ไม่สบายป่วยไข้มีอาการน่าหนัก
ใจอะไรไป ในแง่นั้นก็ทำให้ไม่สบายใจ
ใจที่มีบุญกุศล ๆ คือความดีนี้ ก็
เลี้ยงให้ท่านมีความสุขได้ แล้วถ้าคิดให้
มีความสุขยิ่งขึ้นไปอีกว่า สิ่งใดที่เราควรจะ
ได้เพียรพยายามทำแล้ว โดยเต็มความ
ความรู้สึกรู้ว่า หน้าที่หรือกิจที่ตนควรทำ

ตนได้ทำแล้ว เพียงนึกเท่านั้นก็จะสบายใจ เมื่อสบายใจแล้ว
จิตใจก็ไม่ต้องไปมีความทุกข์ทรมาน ไม่ต้องไปห่วงกังวล
เพียงแต่คิดว่า อะไรที่เราทำได้ เราจะพยายามทำให้ดี
ที่สุด คิดเพียงเท่านั้น ไม่ต้องไปครุ่นกังวลหวาดหวั่นว่า เรา
จะไม่สบายใจเลย ท่านเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ท่านจะเป็น
อย่างไรต่อไปหนอ อย่าไปห่วงกังวลอย่างนั้น ซึ่งไม่มี
ประโยชน์ ประโยชน์ที่จะมีได้ ก็คือรู้ตามเป็นจริง ขณะนี้
ท่านเป็นอย่างไร อยู่ในภาวะอะไร เรียนรู้ตามปัญญา
แล้วเราทำอะไรได้ เราก็ทำไปตามนั้น ถ้าทำได้อย่างนี้ก็
เป็นการปฏิบัติหน้าที่ของตน โดยมีพื้นฐานของคุณธรรม
อยู่แล้ว คือความกตัญญู และเมตตาธรรม พร้อมทั้ง
กรุณาธรรม อันนี้เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจ

ทีนี้ในฝ่ายของโยมผู้ป่วยก็เช่นเดียวกัน โยมก็ได้
อาศัยบุญเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง บุญทั้งเก่าที่มีมาก่อน และ
บุญที่ท่านทำในปัจจุบัน บุญที่ท่านสั่งสมไว้เป็นการทำ
ความดีและบำเพ็ญประโยชน์ต่าง ๆ ก็เป็นส่วนหนึ่งแล้ว
แต่บุญที่เห็นง่าย ๆ ก็คือบุญที่ท่านทำไว้กับลูกหลานนี้แหละ
การที่ท่านได้ช่วยเหลือเลี้ยงดูลูกหลานมานี้ ก็เป็นคุณ
ความดีงามของท่านอยู่กับท่านอยู่แล้ว ถ้าท่านได้ระลึก

ขึ้นมาว่า ท่านได้เลี้ยงลูกมาด้วยดี จนมีหลักมีฐาน แล้ว
ลูกไปพูดให้ท่านสบายใจว่า ลูกนี้พึ่งตัวเองได้แล้ว ท่านไม่
ต้องเป็นห่วง บุญเหล่านี้ก็จะเป็นเครื่องรักษาใจของ
ท่านอย่างหนึ่ง

บุญนอกจากนั้นก็คือ ในเวลาที่เป็นปัจจุบันนี้เอง
ท่านก็กำลังทำบุญคือการที่ว่าท่านได้รับฟังสิ่งที่ดีงามเช่น
ขณะนี้เราก็พยายามช่วยให้ท่านได้ฟังเสียงพระสวด
มนต์ ซึ่งเป็นเครื่องทำให้ท่านเกิดอนุสติเตือนใจท่านเอง
ให้ระลึกถึงบุญถึงกุศลระลึกถึงธรรม จิตใจที่ระลึกถึง
อารมณ์ที่ดีงามอันนี้ ก็จะเป็นจิตใจที่มีบุญหล่อเลี้ยง
เป็นจิตใจที่ดีงาม บุญจึงเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงท่านและ
หล่อเลี้ยงจิตใจของทุก ๆ คน

ถ้าทุกคนรู้สึกได้ว่าเราได้ทำความดีแล้ว เท่าที่เรา
มีความสามารถ ก็จะเป็นการสร้างบรรยากาศของความดี
งามให้เกิดขึ้น เป็นบรรยากาศของความสุข ของความ
เป็นสิริมงคล และโดยเฉพาะก็จะสมกับกาลเวลาของปี
ใหม่นี้ด้วย

เพราะฉะนั้น ในโอกาสนี้ อาตมาก็ขอให้ทุกท่าน
ได้สบายใจว่า เราได้พยายามตั้งกุศลธรรม หรือบุญ

เหล่านี้ไว้ในใจแล้ว เป็นส่วนกตัญญูกต
เมตตาธรรมบ้าง กรุณาธรรมบ้าง แะ
การสงเคราะห์ชวนชวยต่าง ๆ ในการ
กับท่านนี้ เราทำของเราไปเรื่อย ๆ แล้ว
ตั้งจิตปรารถนาดีให้ท่านได้ระลึกถึงบุญ
ใจของท่านด้วยเช่นเดียวกัน แล้วก็แผ่
ช่วยท่าน นี่ก็เรียกว่าเป็นการกระทำที่
อย่างนี้แล้วก็พึงสบายใจ

พอเราสบายใจว่าเราได้ทำถูกต้อง
เป็นว่าเกิดบุญขึ้นในใจของเราอีก เพ
ใส่เบิกบานนี้ ก็เป็นบุญเป็นกุศลในตัว
เป็นบุญ บุญนั้นก็สนับสนุนให้ทำบุญ

ถ้าเรามีจิตใจสบาย เวลาไปปฏิบัติ
แม้แต่พูดกับท่าน คำพูดของเรานั้น ก็
ความสุข มีบรรยากาศแห่งเมตตากรุณา
เมตตากรุณาธรรมที่เกิดจากใจของเรา
ซาบในการรับรู้ของท่าน เสริมบุญใ
ของท่านเบิกบานสบายยิ่งขึ้น

เมื่อจิตใจเบิกบานขึ้นมาแล้ว

ได้เลี้ยงลูกมาด้วยดี จนมีหลักมีฐาน แล้ว
สบายใจว่า ลูกนี้พึ่งตัวเองได้แล้ว ท่านไม่
บุญเหล่านี้ก็จะเป็นเครื่องรักษาใจของ

จากนั้นก็ คือ ในเวลาที่เป็นปัจจุบันนี้เอง
บุญคือการที่ท่านได้รับฟังสิ่งที่ดีงามเช่น
พยายามช่วยให้ท่านได้ฟังเสียงพระสวด
เครื่องทำให้ท่านเกิดอนุสติเตือนใจท่านเอง
ถึงคุณละลึกถึงธรรม จิตใจที่ระลึกถึง
มอันนี้ ก็จะเป็นจิตใจที่มีบุญหล่อเลี้ยง
าม บุญจึงเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงท่านและ
ของทุก ๆ คน

นรู้สึกรู้ว่าเราได้ทำความดีแล้ว เท่าที่เรามี
ก็จะเป็นการสร้างบรรยากาศของความดี
เป็นบรรยากาศของความสุข ของความ
และโดยเฉพาะก็จะสมกับกาลเวลาของปี
ะนั้น ในโอกาสนี้ อาตมาก็ขอให้ทุกท่าน
เราได้พยายามตั้งกุศลธรรม หรือบุญ

เหล่านี้ไว้ในใจแล้ว เป็นส่วนกตัญญูทเวทิตาธรรมบ้าง
เมตตาธรรมบ้าง กรุณาธรรมบ้าง และการช่วยเหลือ
การสงเคราะห์ชวนช่วยต่าง ๆ ในการรักษาพยาบาลให้
กับท่านนี้ เราทำของเราไปเรื่อย ๆ แล้วพร้อมกันนั้น ก็
ตั้งจิตปรารถนาดีให้ท่านได้ระลึกถึงบุญคุณล้นเหลือ
ใจของท่านด้วยเช่นเดียวกัน แล้วก็แผ่ใจเอาบุญคุณนี้
ช่วยท่าน นี่ก็เรียกว่าเป็นการกระทำที่ดีที่สุด ถ้าทำได้
อย่างนี้แล้วก็พึงสบายใจ

พอเราสบายใจว่าเราได้ทำถูกต้องแล้ว ก็กลายเป็นว่าเกิดบุญขึ้นในใจของเราอีก เพราะใจที่สบายผ่อง
ใสเบิกบานนี้ ก็เป็นบุญเป็นกุศลในตัวอีกชั้นหนึ่ง พอ
เป็นบุญ บุญนั้นก็สนับสนุนให้ทำบุญมากขึ้นไปอีก

ถ้าเรามีจิตใจสบาย เวลาไปปฏิบัติต่อท่านผู้ป่วย
แม้แต่พูดกับท่าน คำพูดของเรานั้น ก็จะมีบรรยากาศแห่ง
ความสุข มีบรรยากาศแห่งเมตตากรุณาธรรมเข้าไป แล้ว
เมตตากรุณาธรรมที่เกิดจากใจของเรา ก็จะไปซึม
ซาบในการรับรู้ของท่าน เสริมบุญในตัวท่านให้จิตใจ
ของท่านเบิกบานสบายยิ่งขึ้น

เมื่อจิตใจเบิกบานขึ้นมาแล้ว ก็ช่วยสุขภาพของ

ท่านไปด้วย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ชีวิตของเราประกอบไปด้วยกายกับใจ กายกับใจนั้น คือ รูปกับนาม รูปกับนามนั้น อาศัยซึ่งกันและกัน รูปเป็นปัจจัยแก่นาม นามเป็นปัจจัยแก่รูป เมื่อรูปธรรมเสื่อมโทรม จิตใจก็อาจจะไม่สบาย จิตใจที่ไม่สบายก็ทำให้ร่างกายไม่สบายลงไปอีก ทีนี้ในทางตรงข้าม รูปธรรมสบายแข็งแรง จิตใจก็สบาย แต่ในทางตรงข้ามเหมือนกัน จิตใจสบายแข็งแรงก็ทำให้ร่างกายดีขึ้นได้ด้วย

ทีนี้ ในตอนนี้เรากำลังช่วยทางจิตใจ เพราะว่าหน้าที่ทางกายในการช่วยนั้นเป็นของแพทย์ แพทย์ทำหน้าที่ช่วยในด้านร่างกาย เราก็ช่วยในทางจิตใจ แต่ไม่ใช่เฉพาะเราช่วย ที่จริงท่านเองนั่นแหละช่วยตัวท่านเอง เราเป็นเพียงตัวประกอบ เป็นปัจจัยไปเสริม ช่วยให้ท่านพยายามที่จะหล่อเลี้ยงใจของท่าน ด้วยบุญกุศล ถ้าช่วยทำอย่างนี้ก็ถูกต้อง ใจของท่านก็จะเป็นจิตใจที่สบายเป็นจิตใจที่แข็งแรง ดังที่อาตมาได้พูดว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ เวลาใครก็ตามเจ็บไข้ได้ป่วย ควรแนะนำให้ตั้งจิตว่า ถึงแม้กายของข้าพเจ้าจะป่วย แต่ใจของข้าพเจ้าจะไม่ป่วยไปด้วย ตั้งใจไว้อย่างนี้แล้วก็จะทำให้ร่างกายดีขึ้นไปด้วย

ขึ้นไปด้วย

คนเรานั้นกำลังใจเป็นสิ่งสำคัญมา ถ้าร่างกายนี้ไม่พ้นวิสัย ก็สามารถฟื้นคืนขึ้น มีกำลังเข้มแข็งขึ้นไปตามลำดับ

เพราะฉะนั้น ตอนนี้ แพทย์ก็วิญญูติมิตรทั้งหลาย ตลอดจนพระสงฆ์ก็ช่วยที่ ถ้าได้ทั้งสองด้านมาประกอบกัน เราสวัสดิภาพ และสุขภาพแก่คุณโยมผู้กำลังสำเร็จเท่าที่จะพึงเป็นไปได้ ในวิสัยที่เราสามารถ

วันนี้ อาตมาพาขออนุโมทนาต่อของคุณโยมผู้ป่วยทุกท่าน ดังที่อาตมาพูดว่า ทุกท่านนี้มีคุณธรรม ที่มาประชุมกันอยู่ จิตใจระลึกถึงท่าน มีเมตตาธรรมต่อท่าน เมตตากรุณาต่อคุณโยมที่ป่วยเท่านั้น แะในระหว่างญาติมิตรนี้ด้วย จึงมาช่วยเหรีนี้เป็นคุณธรรมความดีที่ท่านมีอยู่ เมื่อมีได้ว่า โดยพื้นฐานเรามีเจตนาที่ดี และเราได้พยายามที่จะช่วยที่จะทำ จนกระทั่งสุ

ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ชีวิตของเราขึ้นอยู่กับใจ กายกับใจนั้น คือ รูปกับนามอาศัยซึ่งกันและกัน รูปเป็นปัจจัยแก่นาม ก่รูป เมื่อรูปธรรมเสื่อมโทรม จิตใจก็จิตใจที่ไม่สบายก็ทำให้ร่างกายไม่สบายทางตรงข้าม รูปธรรมสบายแข็งแรง จิตทางตรงข้ามเหมือนกัน จิตใจสบายแข็งแรงดีขึ้นได้ด้วย

ตอนนี้เรากำลังช่วยทางจิตใจ เพราะว่า การช่วยนั้นเป็นของแพทย์ แพทย์ทำร่างกาย เราก็ช่วยในทางจิตใจ แต่ไม่ใช่ที่จริงท่านเองนั้นแหละช่วยตัวท่านเอง ประกอบ เป็นปัจจัยไปเสริม ช่วยให้เหลือเลี้ยงใจของท่าน ด้วยบุญกุศล ถ้าถูกต้อง ใจของท่านก็จะเป็นจิตใจที่สบายจริง ดังที่อาตมาได้พูดว่า พระพุทธเจ้าใครก็ตามเจ็บไข้ได้ป่วย ควรแนะนำให้ยายของข้าพเจ้าจะป่วย แต่ใจของข้าพเจ้าตั้งใจไว้อย่างนี้แล้วก็จะทำให้ร่างกายดี

ขึ้นไปด้วย

คนเรานั้นกำลังใจเป็นสิ่งสำคัญมาก เมื่อมีกำลังใจ ถ้าร่างกายนี้ไม่พันวิสัย ก็สามารถฟื้นคืนขึ้นมา แล้วก็จะมีกำลังเข้มแข็งขึ้นไปตามลำดับ

เพราะฉะนั้น ตอนนี้ แพทย์ก็ช่วยทางกายไป ญาติมิตรทั้งหลาย ตลอดจนพระสงฆ์ก็ช่วยทางใจให้เต็มที่ ถ้าได้ทั้งสองด้านมาประกอบกัน เราก็หวังว่าจะเกิดสวัสดิภาพ และสุขภาพแก่คุณโยมผู้กำลังป่วย เป็นผลสำเร็จเท่าที่จะพึงเป็นไปได้ ในวิสัยที่เราสามารถจะทำ

วันนี้ อาตมาพขออนุโมทนาต่อคณะลูกหลานของคุณโยมผู้ป่วยทุกท่าน ดังที่อาตมากล่าวแล้วว่า ทุกท่านนี้มีคุณธรรม ที่มาประชุมกันอยู่ ณ ที่นี้ ก็ด้วยมีจิตใจระลึกถึงท่าน มีเมตตาธรรมต่อท่าน และก็มีได้มีเมตตากรุณาต่อคุณโยมที่ป่วยเท่านั้น แต่มีเมตตาต่อกันในระหว่างญาติมิตรนี้ด้วย จึงมาช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นี่เป็นคุณธรรมความดีที่ท่านมีอยู่ เมื่อมีอยู่ก็พึงสบายใจได้ว่า โดยพื้นฐานเรามีเจตนาที่ดี และเราก็มิได้นิ่งดูตายได้พยายามที่จะช่วยที่จะทำ จนกระทั่งสุดความสามารถ

เมื่อเราทำก็ทำด้วยจิตใจที่สบาย ด้วยจิตใจที่เยือกเย็นเอาสติเอาปัญญาเป็นที่ตั้งแล้วก็ทำด้วยสติปัญญานั้น ด้วยคุณธรรมนั้น ด้วยจิตใจที่ปลอดโปร่งผ่องใสนั้น สร้างบรรยากาศที่สดชื่นเบิกบานผ่องใสให้เกิดขึ้น และขอให้ความสดชื่นเบิกบานผ่องใสนี้ จงเป็นของคุณโยมที่กำลังป่วย และขอให้บุญกุศลมีความเบิกบานผ่องใสของจิตใจ และความเข้มแข็งนี้ จงเป็นสิ่งที่เกื้อกูลช่วยให้ท่านได้พ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ มีกำลังกาย กำลังใจแข็งแรงยิ่ง ๆ ขึ้นไป

วันนี้อาตมาก็ขออนุโมทนาอีกครั้งหนึ่ง และขอเอากำลังใจช่วย โดยตั้งจิตอาราธนาคุณพระรัตนตรัย และบุญกุศลเป็นเครื่องคุ้มครองรักษาอภิบาล

รตนตฺตยานุภาเวน รตนตฺตยเตชสา ด้วยอานุภาพคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ กตปฺปญฺยานุภาเวน และด้วยอานุภาพบุญกุศลที่ได้บำเพ็ญแล้ว ด้วยกาย วาจา ใจ ของทุก ๆ ท่าน และของคุณโยมผู้ป่วย จงเป็นปัจจัยอภิบาลรักษาให้คุณโยม ได้มีความสุขกาย สบายใจได้มีความเข้มแข็งขึ้นฟื้นฟูขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ และขอให้ลูกหลานทุกท่าน จงได้เจริญด้วยจตุรพิธพรชัย มีกำลังกาย กำลังใจ กำลังสติปัญญา เข้มแข็งในการที่จะ

ปฏิบัติภารกิจของตนเอง ในการช่วยเหลือ และกัน และในการดำเนินชีวิตของตน ก้าวหน้า และความสำเร็จ จงมีความร่วมมืองอกงามในพระธรรมคำสอนของพระสัพพัญญู โดยทั่วกันทุกท่าน เทอญ

าก็ทำด้วยจิตใจที่สบาย ด้วยจิตใจที่เยือก
 ญญาเป็นที่ตั้งแล้วก็ทำด้วยสติปัญญา
 นั้น ด้วยจิตใจที่ปลอดโปร่งผ่องใส
 นั้น สร้างขึ้นเบิกบานผ่องใสให้เกิดขึ้น
 และขอให้บานผ่องใสนี้ จงเป็นของ
 คุณโยมที่กำลังบุญกุศลมีความ
 เบิกบานผ่องใสของจิตใจ
 นี้ จงเป็นสิ่งที่เกื้อกูลช่วยให้ท่าน
 ได้พื้นมีกำลังกาย กำลังใจ
 แข็งแรงยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ตมาก็ขออนุโมทนาอีกครั้งหนึ่ง และขอ
 โดยตั้งจิตอาราธนาคุณพระรัตนตรัย
 และเครื่องคุ้มครองรักษาอภิบาล

มานุภาเวน รตนตตยเตชสา ด้วยอานุภาพ
 คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ กตปุณญา
 วยอานุภาพบุญกุศลที่ได้บำเพ็ญแล้ว ด้วย
 ของทุก ๆ ท่าน และของคุณโยมผู้ปวญ จง
 เบาลรักษาให้คุณโยม ได้มีความสุขกาย
 เรมเข้มแข็งขึ้นพูนฟูขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ
 นทุกท่าน จงได้เจริญด้วยจตุรพิธพรชัย
 ังใจ กำลังสติปัญญา เข้มแข็งในการที่จะ

ปฏิบัติภารกิจของตนเอง ในการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกัน
 และกัน และในการดำเนินชีวิตของตนให้ประสบความสำเร็จ
 ก้าวหน้า และความสำเร็จ จงมีความร่มเย็นเป็นสุข และ
 งอกงามในพระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
 โดยทั่วกันทุกท่าน เทอญ

โพชฌงค์

พุทธวิธีเสริมสุขภา

เมื่อวันก่อนนี้ โยมได้ปรารภทำ
ถ้าอาตมภาพแสดงเรื่องโพชฌงค์ ก็คงจะ

โพชฌงค์นี้ เป็นหลักธรรมสำคัญ
โยมหลายท่านรู้จักในชื่อที่เป็นบทสวด
โพชฌงค์ปริตร และก็นับถือกันมาว่า
สำหรับสวดสาธยาย เพื่อให้คนป่วยได้ส
ได้หายโรค

ที่เชื่อกันอย่างนี้ ก็เพราะมีเรื่องม
เล่าว่า พระมหากัสสปะ ซึ่งเป็นพระเถร

• ชุดที่สาม จากรายการเล่าเรื่องให้โยมฟัง เล่าเมื่อ

โพชฌงค์

พุทธวิธีเสริมสุขภาพ*

เมื่อวันก่อนนี้ โยมได้ปรารภทำนองอาราธนาว่า
ถ้าอาตมภาพแสดงเรื่องโพชฌงค์ ก็คงจะดี

โพชฌงค์นี้ เป็นหลักธรรมสำคัญหมวดหนึ่ง ญาติ
โยมหลายท่านรู้จักในชื่อที่เป็นบทสวดมนต์ เรียกว่า
โพชฌงค์ปริตร และก็นับถือกันมาว่า เป็นพุทธมนต์
สำหรับสวดสาธยาย เพื่อให้คนป่วยได้สดับรับฟังแล้วจะ
ได้หายโรค

ที่เชื่อกันอย่างนี้ ก็เพราะมีเรื่องมาในพระไตรปิฎก
เล่าว่า พระมหากัสสปะ ซึ่งเป็นพระเถระผู้ใหญ่ท่านหนึ่ง

* ชุดที่สาม จากรายการเล่าเรื่องให้โยมฟัง เล่าเมื่อวันที่ ๓ พฤศจิกายน

เคยอาพาธ และพระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยม แล้วทรงแสดง
เรื่องโพชฌงค์นี้ ตอนท้ายพระมหากัสสปเถระก็หายจาก
โรคนั้น

อีกคราวหนึ่ง พระมหาโมคคัลลานะ ซึ่งเป็นอัคร
สาวกฝ่ายซ้าย ก็อาพาธและพระพุทธเจ้าเสด็จไปเยี่ยม ก็
ได้ทรงแสดงโพชฌงค์นี้อีก แล้วพระมหาโมคคัลลานะ
ก็หายโรค

อีกคราวหนึ่ง พระพุทธองค์เองทรงอาพาธ ก็ตรัส
ให้พระมหาจุนทะ ซึ่งเป็นพระเถระผู้ใหญ่รูปหนึ่งแสดง
โพชฌงค์ถวาย แล้วพระพุทธเจ้าก็หายประชวร

จากเรื่องราวที่กล่าวถึงนี้ พุทธศาสนิกชนก็เลย
เชื่อกันมาว่า บทโพชฌงค์นั้น สวดแล้วจะช่วยให้หายโรค
แต่ที่เราสวดกันนี้ เป็นการสวดคำบาลี ผู้ฟังก็ฟังไป ซึ่ง
บางทีอาจจะไม่เข้าใจเนื้อความก็ได้

แต่ที่ท่านแสดงในพระไตรปิฎกนั้น ท่านแสดงเนื้อ
หาคือตัวหลักธรรม และธรรมะที่แสดงนั้นก็ป็นธรรม
เกี่ยวกับปัญญา เป็นธรรมะชั้นสูง ซึ่งความจริงก็เป็นเรื่อง
ของการทำใจให้สว่าง สะอาด ปล่อยใจ เป็นการรักษาใจ

พุทธวิธีเสริมสุขภาพ

เป็นธรรมดาว่า กายกับใจนั้นเป็
และกัน พอกายเจ็บป่วยไม่สบาย คนที่
จิตใจไม่สบาย เศร้าหมอง กระวนกระว
ส่ายไปด้วย และในทำนองเดียวกัน เมื่อ
พลอยให้กายไม่สบายไปด้วย เริ่มต้นตั้ง
อาหารไม่ได้ ร่างกายเศร้าหมอง ผิพรรณ
ที่เนื่องอาศัยกัน

ในทางตรงข้าม คือในทางที่ดี ถึ
บางทีก็กลับมาช่วยกายเช่นในยามเจ็บปว
เช่น มีกำลังใจ หรือจิตใจผ่องใสเบิกบาน
ก็กลายเป็นน้อย หรือที่จะหายยากก็หาย
หากว่ากำลังใจที่ดีนั้นมีมากถึงระดับห
แต่ทำให้โรคบรรเทาเท่านั้น แต่อาจจะร
ด้วยเลย ทั้งนี้ก็อยู่ที่ว่าจะช่วยทำใจของ
ของเราได้มากแค่ไหน

พระพุทธเจ้าและพระมหาสาวกนั
ที่พัฒนาให้ถึงงามเต็มที่ มีสุขภาพด้านจิ

พระพุทธรเจ้าเสด็จไปเยี่ยม แล้วทรงแสดง
ตอนท้ายพระมหากัสสปเถระก็หายจาก

นี้ พระมหาโมคคัลลานะ ซึ่งเป็นอัคร
อาพาธและพระพุทธรเจ้าเสด็จไปเยี่ยม ก็
มั่งคั่งนี้อีก แล้วพระมหาโมคคัลลานะ

นี้ พระพุทธรองค์เองทรงอาพาธ ก็ตรัส
: ซึ่งเป็นพระเถระผู้ใหญ่รูปหนึ่งแสดง
ว่าพระพุทธรเจ้าก็หายประชวร

ว่าที่กล่าวถึงนี้ พุทธศาสนิกชนก็เลย
พหุประสงค์นั้น สวดแล้วจะช่วยให้หายโรค
เป็นการสวดคำบาลี ผู้ฟังก็ฟังไป ซึ่ง
ใจเนื้อความก็ได้

สดงในพระไตรปิฎกนั้น ท่านแสดงเนื่อ
ม และธรรมะที่แสดงนั้นก็ป็นธรรม
ในธรรมะชั้นสูง ซึ่งความจริงก็เป็นเรื่อง
ว่าง สะอาด ว่างใส เป็นการรักษาใจ

พุทธวิธีเสริมสุขภาพ

เป็นธรรมดาว่า กายกับใจนั้นเป็นสิ่งที่อาศัยกัน
และกัน พอกายเจ็บป่วยไม่สบาย คนทั่วไปก็มักจะพาล
จิตใจไม่สบาย เศร้าหมอง กระวนกระวาย กระสับกระ
ส่ายไปด้วย และในทำนองเดียวกัน เมื่อจิตใจไม่สบายก็
พลอยให้กายไม่สบายไปด้วย เริ่มต้นตั้งแต่รับประทาน
อาหารไม่ได้ ร่างกายเศร้าหมอง ผิพรรณชubbซีด เป็นสิ่ง
ที่เนื่องอาศัยกัน

ในทางตรงข้าม คือในทางที่ดี ถ้าจิตใจดี สบาย
บางทีก็กลับมาช่วยกายเช่นในยามเจ็บป่วยถ้าจิตใจสบาย
เช่น มีกำลังใจ หรือจิตใจผ่องใสเบิกบาน โรคที่เป็นมาก
ก็กลายเป็นน้อย หรือที่จะหายยากก็หายง่ายขึ้น ยิ่งถ้า
หากว่ากำลังใจที่ดีนั้นมีมากถึงระดับหนึ่ง ก็ไม่เพียง
แต่ทำให้โรคบรรเทาเท่านั้น แต่อาจจะช่วยรักษาโรคไป
ด้วยเลย ทั้งนี้ก็อยู่ที่ว่าจะช่วยทำใจของเราหรือรักษาใจ
ของเราได้มากแค่ไหน

พระพุทธรเจ้าและพระมหาสาวกนั้น ท่านมีจิตใจ
ที่พัฒนาให้ถึงงามเต็มที่ มีสุขภาพด้านจิตที่สมบูรณ์แล้ว

เมื่อถึงเวลาที่ต้องการ ก็จึงเรียกเอาด้านจิตมาช่วยด้านกายได้เต็มที่ ถ้าไม่เหลือวิสัยของเหตุปัจจัย ก็เอาของดีที่มีในใจออกมารักษากาย ที่เป็นโรคให้หายไปได้

หลักโพชฌงค์เป็นหลักปฏิบัติทั่วไป ไม่เฉพาะสำหรับผู้ป่วยเท่านั้น ถ้าวิเคราะห์ดูความหมายของศัพท์ ก็จะทำให้เห็นว่า ศัพท์เดิมนั้นท่านมีความมุ่งหมายอย่างไร

โพชฌงค์มาจากคำว่า โพชฺฌ กับ องค์ หรือ โพธิ กับ องค์ จึงแปลว่า องค์แห่งผู้ตรัสรู้ หรือองค์แห่งการตรัสรู้ ก็ได้ พุทธตามศัพท์ก็คือองค์แห่งโพธิ หรือองค์แห่งโพธิญาณนั่นเอง หมายถึงองค์ประกอบ หรือหลักธรรม ที่เป็นเครื่องประกอบของการตรัสรู้ หรือองค์ประกอบแห่งโพธิญาณ แสดงว่าหลักธรรมนี้สำคัญมาก เพราะเป็นธรรมที่จะช่วยให้เกิดการตรัสรู้

การตรัสรู้ นั้นเป็นเรื่องของปัญญา ปัญญาคือ ความรู้ความเข้าใจขั้นที่จะทำให้ตรัสรู้ นี้มีความหมายลึกซึ้งลงไป กล่าวคือ การตรัสรู้ นั้นหมายถึงว่า

ประการที่ ๑ รู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลาย เห็นสว่างโล่งทั่วไปหมด ไม่มีจุดหมองจุดมัว เพราะความรู้ นั้นชำระใจให้หมดกิเลส ให้บริสุทธิ์ด้วย เพราะฉะนั้น

ปัญญาตรัสรู้ นี้จึงหมายถึงความรู้บริสุทธิ์ เป็นเหตุให้เกิดความบริสุทธิ์

ประการที่ ๒ ปัญญาที่ทำให้ความตื่น คือ เดิมนั้นมีความหลับอยู่ คือ มาทอยู่ ไม่ลืมตาลืมใจดูความเป็นจริง โหล เช่น มีความหมกมุ่นมัวเมายึดติดใ ปัญญา รู้แจ้งความจริงตรัสรู้แล้วก็กลายเป็นจากความหลับ จากความประมาทมัวเม ยึดติดต่าง ๆ พุดสั้น ๆ ว่า ตื่นขึ้นทั้งจาก และจากความหลงโหล และ

ประการที่ ๓ จากการที่บริสุทธิ์นี้ ทำให้จิตใจของผู้นั้นมีคามเบิกบานผ่องโล่งเบา เป็นอิสระ อันนี้คือสภาพจิตที่ดีสมัยปัจจุบันก็ว่าเป็นสุขภาพจิตที่ดีมาก

ถ้าท่านผู้ใดก็ตามได้มีสุขภาพจิต จะไม่ถึงขั้นหมดกิเลสโดยสิ้นเชิง ก็นับ สุขมาก ถ้าเป็นผู้ป่วยไข้ก็เรียกว่ามีสภาพ ไม่ได้ป่วย อย่างที่เรียกว่า กายป่วยแต่ใจไม่ป่วย ใจไม่ป่วย ดังที่พระพุทธเจ้าเคยตรัส

งการ ก็จึงเรียกเอาด้านจิตมาช่วยด้าน
ไม่เหลือวิสัยของเหตุปัจจัย ก็เอาของดีที่
เสากาย ที่เป็นโรคให้หายไปได้

องค์เป็นหลักปฏิบัติทั่วไป ไม่เฉพาะ
นั้น ถ้าวิเคราะห์ดูความหมายของศัพท์
เดิมนั้นท่านมีความมุ่งหมายอย่างไร

มาจากคำว่า โพธิ กับ องค์ หรือ โพธิ กับ
องค์แห่งผู้ตรัสรู้ หรือองค์แห่งการตรัสรู้
ก็คือองค์แห่งโพธิ หรือองค์แห่งโพธิญาณ
องค์ประกอบ หรือหลักธรรม ที่เป็น
ของการตรัสรู้ หรือองค์ประกอบแห่งโพธิ
ลักษณะนี้สำคัญมาก เพราะเป็นธรรมที่
ตรัสรู้

รู้ นั้นเป็นเรื่องของปัญญา ปัญญาคือ
เจตนาที่จะทำให้ตรัสรู้ นี้ มีความหมายลึก
ว การตรัสรู้ นั้นหมายถึงว่า

ที่ ๑ รู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลาย เห็น
มด ไม่มีจุดหมองจุดมัว เพราะความรู้
มดกิเลส ให้บริสุทธิ์ด้วย เพราะฉะนั้น

ปัญญาตรัสรู้ นี้จึงหมายถึงความรู้บริสุทธิ์ หรือความรู้ที่
เป็นเหตุให้เกิดความบริสุทธิ์

ประการที่ ๒ ปัญญาที่ทำให้ตรัสรู้ นี้ทำให้เกิด
ความตื่น คือ เดิมนั้นมีความหลับอยู่ คือมัวเพลिन มัวประ
มาทอยู่ ไม่ลืมตาลืมใจดูความเป็นจริง และมีความหลง
ไหล เช่น มีความหมกมุ่นมัวเมายึดติดในสิ่งต่าง ๆ เมื่อ
ปัญญารู้แจ้งความจริงตรัสรู้แล้วก็กลายเป็นผู้ตื่นขึ้น พ้น
จากความหลับ จากความประมาทมัวเมา พ้นจากความ
ยึดติดต่าง ๆ พุดสั้น ๆ ว่า ตื่นขึ้นทั้งจากความหลับไหล
และจากความหลงไหล และ

ประการที่ ๓ จากการที่บริสุทธิ์และตื่นขึ้นมานี้ ก็
ทำให้จิตใจของผู้ตื่นมีความเบิกบานผ่องใส ปลอดโปร่ง
โล่งเบา เป็นอิสระ อันนี้คือสภาพจิตที่ดีงาม ถ้าเรียกใน
สมัยปัจจุบันก็ว่าเป็นสุขภาพจิตที่ดีมาก

ถ้าท่านผู้ใดก็ตามได้มีสุขภาพจิตอย่างนี้แล้ว แม้
จะไม่ถึงขั้นหมดกิเลสโดยสิ้นเชิง ก็นับว่าเป็นผู้มีความ
สุขมาก ถ้าเป็นผู้ป่วยไข้ก็เรียกว่ามีสภาพจิตที่เหมือนกับ
ไม่ได้ป่วย อย่างที่เรียกว่า กายป่วยแต่ใจไม่ป่วย หรือป่วย
แต่กายใจไม่ป่วย ดังที่พระพุทธเจ้าเคยตรัสสอนท่านผู้สูง

อายุ ท่านผู้เจ็บป่วยกระเสาะกระแสะกระดูกกระส่ายใน
วัยชราว่า ให้ทำใจว่า ถึงแม้กายของเราจะป่วย แต่ใจของ
เราจะไม่ป่วยด้วย

ถ้าทำได้อย่างนี้ ก็จะเป็นจิตใจที่มีความสุขและก็
จะช่วยผ่อนคลายห่างหายจากโรคนั้น หรืออย่างน้อยก็
บรรเทาทุกข์เวทนาที่เกิดจากโรคนั้นลงได้ อันนี้คือการ
อธิบายความหมายของคำว่า โพชฌงค์ ที่แปลว่าองค์แห่ง
การตรัสรู้

องค์แห่งการตรัสรู้และสุขภาพที่สมบูรณ์

ต่อจากนี้ก็ควรจะมาสืบถามกันว่า หลักธรรมที่
เป็นองค์ประกอบของการตรัสรู้นั้นมีอะไรบ้าง และมี
ความหมายอย่างไร โพชฌงค์มี ๗ ประการด้วยกัน เรียก
กันว่า โพชฌงค์ ๗ เหมือนอย่างทีบอแก้วในบทสวดมนต์
ว่า โพชฌังโค สะตัสสังขาโต...

โพชฌงค์ เริ่มด้วย

องค์ที่ ๑ คือ สติ

องค์ที่ ๒ คือ ธัมมวิจยะ

องค์ที่ ๓ คือ วิริยะ

องค์ที่ ๔ คือ ปีติ

องค์ที่ ๕ คือ ปัสสัทธิ

องค์ที่ ๖ คือ สมาธิ

องค์ที่ ๗ คือ อุเบกขา

รวมเป็นองค์ธรรมที่เรียกว่า โพ
ชฌงค์ด้วยกัน ทีนี้ลองมาดูความหมายเป็น

ในหลักธรรมที่เรียกว่า ‘โพชฌงค์’
การตรัสรู้ นั้น การตรัสรู้เป็นจุดหมาย
ธรรมแห่งการตรัสรู้ ก็เปรียบเสมือนเครื่อง
บรรลุลูกหมายที่ต้องการ ก่อนที่จะใช้ใ
ความรู้จักกับเครื่องมือ หรืออุปกรณ์ก่อ
ละอย่างนั้นก็มีอะไรบ้าง จะใช้สำหรับทำ

องค์ประกอบที่ ๑ ‘สติ’ สติเป็นธ
แปลว่าความระลึกได้ ระลึกได้อย่างไร ที่
มีลักษณะที่เป็นเครื่องตั้งจิตไว้กับสิ่งนี้
ธรรมเรียกว่า ‘อารมณ์’ ตั้งจิตหรืออุทิศ

อารมณ์ในที่นี้ก็คือ สิ่งที่เราต้อง

ป่วยกระเสาะกระแสะกระสับกระส่ายใน
ใจว่า ถึงแม้กายของเราจะป่วย แต่ใจของ
เรา

อย่างนี้ ก็จะเป็นจิตใจที่มีความสุขและก็
ห่างหายจากโรคนั้น หรืออย่างน้อยก็
นาที่เกิดจากโรคนั้นลงได้ อันนี้คือการ
ายของคำว่า โพชฌงค์ ที่แปลว่าองค์แห่ง

รู้และสุขภาพที่สมบูรณ์

ก็ควรจะมาสืบถามกันว่า หลักระบวนที่
ของการตรัสรู้นั้นมีอะไรบ้าง และมี
ไร โพชฌงค์มี ๗ ประการด้วยกัน เรียก
๗ เหมือนอย่างที่เราบอกไว้ในบทสวดมนต์
ะติสังขาโต...

เริ่มด้วย

คือ สติ

คือ ธรรมวิจยะ

องค์ที่ ๓ คือ วิริยะ

องค์ที่ ๔ คือ ปีติ

องค์ที่ ๕ คือ ปัสสัทธิ

องค์ที่ ๖ คือ สมาธิ

องค์ที่ ๗ คือ อุเบกขา

รวมเป็นองค์ธรรมที่เรียกว่า โพชฌงค์ ๗ ประ
การด้วยกัน ที่นี้ลองมาดูความหมายเป็นรายข้อเสียก่อน

ในหลักธรรมที่เรียกว่า ‘โพชฌงค์’ หรือองค์แห่ง
การตรัสรู้ นั้น การตรัสรู้เป็นจุดหมายที่ต้องการ องค์
ธรรมแห่งการตรัสรู้ ก็เปรียบเสมือนเครื่องมือที่จะช่วยให้
บรรลุจุดหมายที่ต้องการ ก่อนที่จะใช้เครื่องมือก็ต้องทำ
ความรู้จักกับเครื่องมือ หรืออุปกรณ์ก่อนว่า อุปกรณ์แต่
ละอย่างนั้นมีอะไรบ้าง จะใช้สำหรับทำอะไร

องค์ประกอบที่ ๑ ‘สติ’ สติเป็นธรรมที่เรารู้จักกันดี
แปลว่าความระลึกได้ ระลึกได้อย่างไร ท่านบอกว่า สตินั้น
มีลักษณะที่เป็นเครื่องดึงจิตไว้กับสิ่งนั้น ๆ ซึ่งภาษา
ธรรมเรียกว่า ‘อารมณ์’ ดึงจิตหรือคุมจิตไว้กับอารมณ์

อารมณ์ในที่นี้ก็คือ สิ่งที่เราต้องเกี่ยวข้องกับทุกอย่าง

สิ่งที่เรารับรู้ สิ่งที่ใจเรานึกถึงได้ เรียกว่า ‘อารมณ์’ ไม่ใช่ อารมณ์อย่างในภาษาไทย ในที่นี้เพื่อกันความสับสนกับภาษาไทยก็จะพูดว่า สิ่ง แทนที่จะพูดว่า อารมณ์

สติมีหน้าที่ตั้งหรือตรึงจิตไว้กับสิ่งนั้นๆ ถ้าเราจะทำอะไรก็ให้จิตระลึกถึงสิ่งนั้น ตั้งเอาไว้เหมือนกับเชือก สมมติว่ามีหลักปักไว้ และมีสัตว์ตัวหนึ่งเป็นต้นว่าลิงถูก เชือกผูกไว้กับหลักนั้น จิตของเราเปรียบเทียบกับลิง เพราะว่าวุ่นวายมาก ดันรนมาก อยู่ไม่สุข ท่านเปรียบว่า ต้องผูกลิงเอาไว้กับหลัก มิฉะนั้นลิงก็จะหนีไป ไม่อยู่กับที่ หรือหลุดหายไปเลย สิ่งที่จะผูกลิงก็คือเชือก เมื่อเอาเชือก มาผูกลิงมัดไว้กับหลัก ลิงไปไหนไม่ได้ ก็วนอยู่กับหลัก หรือใกล้ ๆ หลัก

ท่านเปรียบในทางธรรมว่า จิตนั้นเหมือนกับลิง หลักที่ผูกไว้นั้นเหมือนกับสิ่งที่เราเกี่ยวข้องต้องทำในขณะ นั้น จะเป็นกิจที่ต้องทำหรือเป็นธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็คือหลักนั้น เชือกที่ผูกก็คือสติ สติเป็นตัวที่ผูกจิตไว้กับ หลักหรือสิ่งนั้น ตั้งไว้ คุมไว้ กำกับไว้ ไม่ให้หลุดหายไป

ถ้าเป็นสิ่งเฉพาะหน้า ซึ่งปรากฏอยู่หรือผัสเข้ามาก็เพียงแต่ตั้งจิตไว้กับสิ่งนั้น ๆ คุมไว้ กำกับไว้ไม่ให้หลุด

ลอยหรือผ่นหายไปในไหน อย่างที่พูดกัน ก็ให้ระลึกไว้ คือคอยนึกถึงสิ่งที่เรากำลัง เรื่อย ๆ ให้สิ่งนั้นอยู่ในการรับรู้ หรืออยู่ ให้ฉลาดไม่ให้พลัดกันไป อย่าให้สิ่งนั้นหายไป จิตของเราพุ่งชานล่องลอยไปที่อื่น

แต่ที่นี้ ถ้าสิ่งนั้นอยู่ห่างไกลออก เช่นเป็นเรื่องอดีตผ่านไปแล้ว ยกตัวอย่าง คำสอนที่ได้ฟังมาก่อนหรือสิ่งที่ได้เล่าเรียน หรือหลายเดือนมาแล้ว สิ่งนั้นอยู่ห่างไกลมา เมื่อก็ตั้งไว้ ไม่ให้ไปไหน ให้อยู่ สิ่งนั้นอยู่ห่างก็ตั้งเอามา หรือตั้งจิตไปไว้ อยู่ด้วยกัน นี่คือนั่นที่เรียกว่า สติ

สติ ตั้งเอาจิตมากำกับไว้กับสิ่งที่ ที่เราควรจะเกี่ยวข้อง ทำให้สิ่งนั้นอยู่ ไม่หลุดลอย ไม่หล่นหาย ไม่พลัดกันไปเสีย สติ ประโยชน์ของสติก็อยู่ตรงนี้ อันนี้ อุปกรณ์ที่เรียกว่าองค์ประกอบข้อที่ ๑

องค์ประกอบที่ ๒ ‘ธัมมวิจยะ’ แปลว่าการวิจยธรรม วิจยนั้นแปลว่าการ

ใจเรานึกถึงได้ เรียกว่า 'อารมณ์' ไม่ใช่
ภาษาไทย ในที่นี้เพื่อกันความสับสนกับ
คำว่า สิ่ง แทนที่จะพูดว่า อารมณ์
ที่ติ่งหรือตรึงจิตไว้กับสิ่งนั้นๆ ถ้าเราจะ
ะลึกถึงสิ่งนั้น ติ่งเอาไว้เหมือนกับเชือก
ไว้ และมีสัตว์ตัวหนึ่งเป็นต้นว่าลิงถูก
กั้น จิตของเรานี้เปรียบเทียบกับลิง
มาก ดันร่นมาก อยู่ไม่สุข ท่านเปรียบว่า
บหลัก มิฉะนั้นลิงก็จะหนีไป ไม่อยู่กับที่
ลย สิ่งที่จะผูกมัดก็คือเชือก เมื่อเอาเชือก
บหลัก ลิงไปไหนไม่ได้ ก็วนอยู่กับหลัก

ยบในทางธรรมว่า จิตนั้นเหมือนกับลิง
เหมือนกับสิ่งที่เราเกี่ยวข้องต้องทำในขณะ
ีต้องทำหรือเป็นธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง
อกที่ผูกก็คือสติ สติเป็นตัวที่ผูกจิตไว้กับ
ังไว้ คุมไว้ กากับไว้ ไม่ให้หลุดหายไป

เฉพาะหน้า ซึ่งปรากฏอยู่หรือโผล่เข้ามา
กับสิ่งนั้น ๆ คุมไว้ กากับไว้ไม่ให้หลุด

ลอยหรือผ่านหายไปไหน อย่างที่พูดกันว่า เวลาทำอะไร
ก็ให้ระลึกไว้ คือคอยนึกถึงสิ่งที่เรากำลังทำนั้น นึกถึงอยู่
เรื่อย ๆ ให้สิ่งนั้นอยู่ในการรับรู้ หรืออยู่กับจิตของเรา ไม่
ให้คลาดไม่ให้พลัดกันไป อย่าให้สิ่งนั้นหลุดหาย หรืออย่า
ให้จิตของเราฟุ้งซ่านล่องลอยไปที่อื่น

แต่ที่นี้ ถ้าสิ่งนั้นอยู่ห่างไกลออกไปไม่ปรากฏอยู่
เช่นเป็นเรื่องอดีตผ่านไปแล้ว ยกตัวอย่างเช่น ธรรมคือ
คำสอนที่ได้ฟังมาก่อนหรือสิ่งที่ได้เล่าเรียนไว้ เมื่อหลาย
วันหรือหลายเดือนมาแล้ว สิ่งนั้นอยู่ห่าง สติก็ทำหน้าที่
ติ่งเอามา เมื่อก็ติ่งไว้ ไม่ให้ไปไหน ให้อยู่กับสิ่งนั้น ที่นี้ถ้า
สิ่งนั้นอยู่ห่างก็ติ่งเอามา หรือติ่งจิตไปไว้กับสิ่งนั้น ให้ไป
อยู่ด้วยกัน นี่คือนสิ่งที่เรียกว่า สติ

สติ ติ่งเอาจิตมากำกับไว้กับสิ่งที่ต้องการ หรือสิ่ง
ที่เราควรจะเกี่ยวข้อง ทำให้สิ่งนั้นอยู่ในการรับรู้ของจิต
ไม่หลุดลอย ไม่หลุดหาย ไม่พลัดกันไปเสีย นี่คือนหน้าที่ของ
สติ ประโยชน์ของสติก็อยู่ตรงนี้ อันนี้คือเครื่องมือหรือ
อุปกรณ์ที่เรียกว่าองค์ประกอบข้อที่ ๑ ได้แก่ สติ

องค์ประกอบที่ ๒ 'ธัมมวิจยะ' หรือ 'ธรรมวิจย'
แปลว่าการวิจยธรรม วิจยนั้นแปลว่าการเพินหรือเลือกเพิน

คือการใช้ปัญญาไตร่ตรองพิจารณา สอดส่อง ค้นคว้า *ธรรม* ก็คือความจริง ความถูกต้อง สิ่งที่ดีงาม สิ่งที่เป็นประโยชน์ เกื้อกูล หรือคำสอน ความรู้เกี่ยวกับความจริง ความถูกต้องดีงาม และสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลนั้น

สิ่งนั้นอาจจะอยู่ต่อหน้าก็ได้ เช่นว่าเรามองเห็นอะไรอยู่ข้างหน้าหรือขณะนี้ เรากำลังเผชิญกับอารมณ์ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง เราก็เพิน คือมองค้นหาให้เห็นธรรมเพิน เอาธรรมออกมาให้ได้ หรือมองให้เป็นธรรม

ถ้ามองไม่ดี ใจของเราก็วุ่นวาย ปั่นป่วน กระวนกระวายเดือดร้อน แต่ถ้ามองให้ดี ถึงแม้สิ่งนั้นคนทั่วไปเขาว่าไม่ดี ไม่ชอบใจ เมื่อจำเป็นที่เราจะต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นเฉพาะหน้าแล้ว เราก็มองให้มันเป็นธรรมไป หรือมองให้เห็นธรรมขึ้นมาทำแบบนี้ก็เป็นธรรมวิจยอย่างหนึ่ง เรียกว่ามองอะไรก็ได้ ถ้ามองให้ดีแล้วมันเป็นธรรมหรือ ทำให้เห็นธรรมได้หมด

เหมือนอย่างอาจารย์ที่สอนธรรมบางท่าน ท่านเน้นในเรื่องนี้ว่า มองอะไรให้เห็นเป็นธรรม มองไปไม้ อัฐิ ดิน อะไรก็เป็นธรรมหมด ถ้ามองไม่ดี อะไรๆ ก็เป็นอธรรมไปหมด ทำให้ใจของเราเสียหาย เช่นเห็นคนไม่น่าดู ถ้า

มองไม่ดีก็เกิดโทสะ แต่ถ้ามองให้ดีอาจความสงสาร อย่างนี้เป็นต้น

หรืออย่างพระเถรีท่านหนึ่งในชาดก มีหน้าที่ไปจัดอุโบสถก็ไปจุดเทียนสว่าง มองที่เปลวเทียนนั้น เห็นชัดไป พอมองอย่างนี้ก็เห็นธรรม ทำให้

ฉะนั้น สิ่งทั้งหลายนี้อยู่ที่เรามอง มองให้ดี มองให้เป็น มองให้เห็นธรรม หรือ

ที่นี้ประการต่อไป ธรรมวิจยนั้น สิ่งที่ดีดีขึ้นมา อย่างที่อาตมภาพได้กล่าว อาจจะใช้สติตั้งสิ่งที่อยู่ห่างไกล เช่น ภูเขา มาแล้ว ได้ฟังมาก่อนแล้ว อาจเป็นธรรมาเข้ามาสู่จิต แล้วก็ใช้ปัญญาพิจารณา เพินหาสาระ เลือกเพินเอามาใช้ให้เหมาะ ที่ต้องการจะใช้ให้ได้ผล

เช่น เวลาเราอยู่นิ่ง ๆ ว่าง ๆ เพินทวนธรรมที่ได้เล่าเรียนมาแล้ว เอามาใช้ให้ถูกกับโอกาส ใช้ให้เหมาะกับกิจ ปัญหาเฉพาะหน้าของเราให้ถูกต้องได้

ไตรตรองพิจารณาตลอดสองคันคว่ำ ธรรม
กามถูกต้อง สิ่งที่ดีงาม สิ่งที่เป็นประโยชน์
อัน ความรู้เกี่ยวกับความจริง ความถูก
ที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลนั้น

จะอยู่ต่อหน้าก็ได้ เช่นว่าเรามองเห็น
หรือขณะนี้ เรากำลังเผชิญกับอารมณ์ที่
รักก็เห็น คือมองค้นหาให้เห็นธรรมเห็น
ให้ได้ หรือมองให้เป็นธรรม

ดี ใจของเราก็อุ่นวาย ปั่นป่วน กระวน
ว แต่ถ้ามองให้ดี ถึงแม้สิ่งนั้นคนทั่วไป
เข้าใจ เมื่อจำเป็นที่เราจะต้องเกี่ยวข้องกับ
แล้ว เราก็มองให้มันเป็นธรรมไป หรือ
นั้นมาทำแบบนี้ก็เป็นธรรมวิสัยอย่างหนึ่ง
ก็ได้ ถ้ามองให้ดีแล้วมันเป็นธรรมหรือ
ทั้งหมด

บางอาจารย์ที่สอนธรรมบางท่าน ท่าน
มองอะไรให้เห็นเป็นธรรม มองไปไม้ อัฐ
รหมด ถ้ามองไม่ดี อะไรๆ ก็เป็นอธรรม
ของเราเสียหาย เช่นเห็นคนไม่น่าดู ถ้า

มองไม่ดีก็เกิดโทสะ แต่ถ้ามองให้ดีอาจจะเกิดกรุณา เกิด
ความสงสาร อย่างนี้เป็นต้น

หรืออย่างพระเถรีท่านหนึ่งในสมัยพุทธกาล ถึง
วาระมีหน้าที่ไปจัดอุโบสถก็ไปจุดเทียนขึ้นมา แสง
เทียนสว่าง มองที่เปลวเทียนนั้น เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่
ดับไป พอมองอย่างนี้ก็เห็นธรรม ทำให้เกิดปัญญาขึ้นมา

ฉะนั้น สิ่งทั้งหลายนี้อยู่ที่เรามอง จึงต้องรู้จักมอง
มองให้ดี มองให้เป็น มองให้เห็นธรรม หรือมองให้เป็นธรรม

ที่นี้ประการต่อไป ธรรมวิสัยนั้นพิจารณาไตรตรอง
สิ่งที่สติติตั้งมา อย่างที่อาตมภาพได้กล่าวเมื่อกี้ว่า เรา
อาจจะใช้สติตั้งสิ่งที่อยู่ห่างไกล เช่น สิ่งที่เราได้เล่าเรียน
มาแล้ว ได้ฟังมาก่อนแล้ว อาจเป็นธรรมคำสอนต่าง ๆ
เข้ามาสู่จิต แล้วก็ใช้ปัญญาพิจารณาค้นหาความหมาย
ค้นหาสาระ เลือกเฟ้นเอามาใช้ให้เหมาะหรือให้ตรงกับ
ที่ต้องการจะใช้ให้ได้ผล

เช่น เวลาเราอยู่นิ่ง ๆ ว่าง ๆ เราก็ระลึกนึกถึงบท
ทวนธรรมที่ได้เล่าเรียนมาแล้ว เอามาเลือกเฟ้น นำมาใช้
ให้ถูกกับโอกาส ใช้ให้เหมาะกับกิจเฉพาะหน้าหรือแก้
ปัญหาเฉพาะหน้าของเราให้ถูกต้องได้ ให้พอดี การเลือก

เพ้นออกมาให้ถูกต้องนี้ก็เรียกว่า ธรรมวิจยเหมือนกัน แม้กระทั่งว่า เพ้นให้รู้ความหมายของหลักธรรมนั้น คืออะไร ในกรณีนั้น ๆ มุ่งเอาแง่ไหน อย่างนี้ก็เรียกว่า 'ธรรมวิจย'

องค์ประกอบที่ ๓ 'วิริยะ' วิริยะ แปลว่าความเพียร ความเพียรนี้แปลตามศัพท์ว่า ความเป็นผู้กล้าหาญ หรือ ความแกล้วกล้า วิริยะหรือวิริยะก็มาจาก วีระ ได้แก่ ความเป็นวีระ อย่างที่เราพูดกันในคำว่า วีรชน วีรบุรุษ วีรสตรี เป็นต้นนั่นเอง

วิริยะ หรือความแกล้วกล้านี้ หมายถึงพลังความ เข้มแข็งของจิตใจ ที่จะเดิน ที่จะก้าวหน้าต่อไป ถึงจะเผชิญ อุปสรรค ความยุ่งยาก ความลำบาก ถึงจะเป็นงานหนัก หรือมีภัย ก็ไม่ครั่นคร้าม ไม่หวั่นหวาด ไม่กลัว ใจสู้ ไม่ย่อ ท้อ ไม่ท้อถอย และไม่ท้อแท้ มีกำลังระดับประคองใจ ของตัวเองไว้ไม่ให้ถอย อันนี้เรียกว่า วิริยะ ก็เป็นหลัก สำคัญ เป็นตัวกำลังความเข้มแข็ง เป็นองค์ประกอบที่จะ ให้ทำได้สำเร็จ

องค์ประกอบที่ ๔ 'ปิติ' ปิติ แปลว่าความอิมใจ หรือ ความเต็มด้า ความซาบซึ้ง ปลายปลื้ม จิตใจของเรานี้ก็

ต้องการอาหารหล่อเลี้ยง คล้ายกับร่างกาย นี่เป็นอาหารหล่อเลี้ยงสำคัญของจิตใจ

บางท่านที่ได้เจริญธรรมดีแล้ว และ อาหารทางกายไม่มาก แต่ถ้าอิมใจ สาม เองให้มีปิติได้เสมอ ก็จะเป็นผู้ผ่องใสกระ ภายก็พลอยเิบอิมไปด้วยได้เหมือนกัน ว่า ปิติภักขา แปลว่า ผู้มีปิติเป็นภักขา คือ

เพราะฉะนั้น วิธีการอย่างหนึ่งก็ ตัวเอง ก็คือพยายามสร้างปิติขึ้นมา ปิติ เลี้ยงจิตใจให้อิมอิม ความอิมใจช่วยได้

บางคนแม้จะรับประทานอาหาร ใจมีความวิตกกังวล เราร้อนใจ ร่างก ทรุดโทรมลงได้ แต่คนที่สบายใจ มีอะไร อยู่เสมอ ก็อาจทำให้ร่างกายดีมีผิวพร โดยที่อาหารกายนั้น มีแต่เพียงพอป ฉะนั้น ปิตินี้ จึงเป็นหลักสำคัญอย่าง ควรจะสร้างให้เกิดมีในใจของตนเสมอ ๆ

องค์ประกอบที่ ๕ 'ปัสสัทธิ' ปัสสัท ษณ์คลาย หรือสงบเย็น ไม่กระสับกระ

ตอนนี้ก็เรียกว่า ธรรมวิจยเหมือนกัน
 นให้รู้ถึงความหมายของหลักธรรมนั้น
 นั้น ๆ มุ่งเอาแง่ไหน อย่างนี้ก็เรียกว่า

บทที่ ๓ 'วิริยะ' วิริยะ แปลว่าความเพียร
 ามศัพท์ว่า ความเป็นผู้กล้าหาญ หรือ
 วิริยะหรือวิริยะก็มาจาก วิระ ได้แก่
 ่างที่เราพูดกันในคำว่า วิระชน วิระบุรุษ
 เอง

อความแกล้วกล้านี้ หมายถึงพลังความ
 ี่จะเดิน ที่จะก้าวหน้าต่อไป ถึงจะเผชิญ
 ยาก ความลำบาก ถึงจะเป็นงานหนัก
 คร้าม ไม่หวั่นหวาด ไม่กลัว ใจสู้ ไม่ย่อ
 ละไม่ท้อแท้ มีกำลังประคับประคองใจ
 ่ถอย อันนี้เรียกว่า วิริยะ ก็เป็นหลัก
 ลังความเข้มแข็ง เป็นองค์ประกอบที่จะ

บทที่ ๔ 'ปิติ' ปิติ แปลว่าความอิ่มใจ หรือ
 ่สบายซึ่ง ปลาบปลื้ม จิตใจของเรานี้ก็

ต้องการอาหารหล่อเลี้ยง คล้ายกับร่างกายเหมือนกัน ปิติ
 นี้เป็นอาหารหล่อเลี้ยงสำคัญของจิตใจ

บางท่านที่ได้เจริญธรรมดีแล้ว แม้จะรับประทาน
 อาหารทางกายไม่มาก แต่ถ้าอิ่มใจ สามารถทำใจของตน
 เองให้มีปิติได้เสมอ ก็จะเป็นผู้ผ่องใสกระปรี้กระเปร่า ร่าง
 กายก็พลอยเิบอ้อมไปด้วยได้เหมือนกัน อย่างที่ท่านเรียก
 ว่า ปิติภักขา แปลว่าผู้มีปิติเป็นภักขา คือ มีปิติเป็นอาหาร

เพราะฉะนั้น วิธีการอย่างหนึ่งที่จะช่วยจิตใจของ
 ตัวเอง ก็คือพยายามสร้างปิติขึ้นมา ปิติเป็นอาหารหล่อ
 เลี้ยงจิตใจให้เิบอ้อม ความอิ่มใจช่วยได้มาก

บางคนแม้จะรับประทานอาหารได้มาก แต่ถ้าจิต
 ใจมีความวิตกกังวล เร่าร้อนใจ ร่างกายก็อาจจะซูบซีด
 ทрудโทรมลงได้ แต่คนที่สบายใจ มีอะไรช่วยให้จิตใจ อิ่มใจ
 อยู่เสมอ ก็อาจทำให้ร่างกายดีมีผิวพรรณผ่องใสไปด้วย
 โดยที่อาหารกายนั้น มีแต่เพียงพอประมาณ เพราะ
 ฉะนั้น ปิตินี้ จึงเป็นหลักสำคัญอย่างหนึ่ง เป็นธรรมที่
 ควรจะสร้างให้เกิดมีในใจของตนเสมอ ๆ

องค์ประกอบที่ ๕ 'ปัสสัทธิ' ปัสสัทธิ แปลว่าความ
 ผ่อนคลาย หรือสงบเย็น ไม่กระสับกระส่าย ไม่เครียด

ท่านแบ่งเป็นกายผ่อนคลาย กับใจผ่อนคลายหรือสงบ
เย็นกาย กับสงบเย็นใจ คือไม่กระสับกระส่ายไม่เขม็ง
เครียด สงบเย็นกายท่านหมายถึงเอาหลักซึ่งถึงการสงบผ่อน
คลายของกองเจตสิก แต่เราจะถือเอาการสงบผ่อนคลาย
ของร่างกายธรรมดาก็ได้ง่าย ๆ

คนเราถ้ามีความเครียด มีเรื่องไม่สบายใจแล้ว มัน
จะเครียดทั้งกายและใจ สภาพที่ตรงข้ามกับปัสัทธิ ก็คือ
ความเครียดเมื่อมีเรื่องก่อกวนกังวลใจ อะไรต่าง ๆ ทางใจแล้ว
ก็พลอยเครียดทางกายด้วย ไม่มีความสุข และจะทำให้
ร่างกายทรุดโทรมลงด้วย

หรือถ้ากายเครียด ใจก็พลอยเครียดไปด้วย เช่น
พระพุทธเจ้าครั้งยังเป็นพระโพธิสัตว์ ก่อนตรัสรู้ ทรง
ทดลองบำเพ็ญทุกรกิริยา กลั่นลมหายใจจนกาย สะท้าน
ก็เกิดความเครียด ความกระสับกระส่าย ทั้งทางกายและ
ทางใจ เช่นเดียวกัน

ฉะนั้น ท่านจึงให้เจริญธรรมที่ตรงข้ามกับความ
เครียดนี้ นั่นก็คือ ปัสัทธิ ความสงบเย็น ความผ่อนคลาย
ร่างกายก็ผ่อนคลาย จิตใจก็ผ่อนคลาย ภาวะนี้เรียกว่า
ปัสัทธิ เป็นสิ่งที่ดีมาก เป็นตัวที่มักจะมาตามปกติ คือ

พอมีใจ ก็เกิดความผ่อนคลาย สบาย

องค์ประกอบที่ ๖ 'สมาธิ' สมาธิ ะ
มัน หรือแน่วแน่อยู่กับสิ่งนั้น ๆ ถ้าพิช
จิตใจแน่วแน่ จับอยู่ทีสิ่งนั้น ถ้าทำกิจทำ
ของเราแน่วอยู่กับสิ่งนั้น อย่างที่เรียก
จิตอยู่กั่บงาน อันนี้เรียกว่า สมาธิ

อยู่กั่บสิ่งทีหนึ่ง ไม่เคลื่อนที่ก็มี ส
อยู่ แต่ถ้าทำกิจอะไรทีเป็นความเคลื่
เคลื่อนที่ไป สมาธิก็คงอยู่ คือจิตอยู่ดั
เป็นไปแบบเรียบสนิท อันนี้ก็เรียกว่า ส
แน่เป็นจิตใจทีมีกำลังมาก เฉพาะอย่
ซึ่งเหมาะทีจะใช้งานให้ได้ผลดี

ในข้อ ๑ ทีว่าด้วยสติ ได้บอกว่
ตรึง หรือกำกั่บไว้ ทำให้จิตอยู่กั่บสิ่งที
ลอยหาย หรือคลาดจากกันไป ในข้อ ๖
การทีจิตอยู่กั่บสิ่งทีกำหนดนั้น แน่วแน่
โยมบางท่านก็จะสงสัยว่ สติกับสมา
มาก จะเห็นความแตกต่างกันได้อย่างไร
ขอชี้แจงว่ คำอธิบายข้างต้นนั้น

ผ่อนคลาย กับใจผ่อนคลายหรือสงบ
เย็นใจ คือไม่กระสับกระส่ายไม่เขม็ง
ยท้านหมายเอาลึกซึ้งถึงการสงบผ่อน
ลึก แต่เราจะถือเอาการสงบผ่อนคลาย
ดาก็ได้ง่าย ๆ

ไม่ความเครียด มีเรื่องไม่สบายใจแล้ว มัน
ละใจ สภาพที่ตรงข้ามกับปัสัทธิ ก็คือ
เรื่องกลุ้มกังวลใจ อะไรต่าง ๆ ทางใจแล้ว
กายด้วย ไม่มีความสุข และจะทำให้
ลงด้วย

ยเครียด ใจก็พลอยเครียดไปด้วย เช่น
ยังเป็นพระโพธิสัตว์ ก่อนตรัสรู้ ทรง
รกริยา กลั่นลมหายใจจนกาย สะท้าน
ความกระสับกระส่าย ทั้งทางกายและ
น

านจึงให้เจริญธรรมที่ตรงข้ามกับความ
ปัสัทธิ ความสงบเย็น ความผ่อนคลาย
าย จิตใจก็ผ่อนคลาย ภาวะนี้เรียกว่า
ดีมาก เป็นตัวที่มักจะมาตามปิติ คือ

พออิมใจ ก็เกิดความผ่อนคลาย สบาย

องค์ประกอบที่ ๖ 'สมาธิ' สมาธิ แปลว่า ความตั้งใจ
มั่น หรือแน่วแน่อยู่กับสิ่งนั้น ๆ ถ้าพิจารณาสิ่งใด ก็ให้
จิตใจแน่วแน่ จับอยู่ที่สิ่งนั้น ถ้าทำกิจทำงานอะไร ก็ให้ใจ
ของเราแน่วแน่อยู่กับสิ่งนั้น อย่างที่เรียกว่า ใจอยู่กับกิจ
จิตอยู่กับงาน อันนี้เรียกว่า สมาธิ

อยู่กับสิ่งหนึ่ง ไม่เคลื่อนที่ก็มี สมาธิก็จับนิ่งสนิท
อยู่ แต่ถ้าทำกิจอะไรที่เป็นความเคลื่อนไหว เป็นการ
เคลื่อนที่ไป สมาธิก็คงอยู่ คือจิตอยู่ด้วยกับสิ่งที่กำหนด
เป็นไปแบบเรียบสนิท อันนี้ก็เรียกว่า สมาธิ จิตใจที่แน่ว
แน่นเป็นจิตใจที่มีกำลังมาก เฉพาะอย่างยิ่งคือเป็นจิตใจ
ซึ่งเหมาะที่จะใช้งานให้ได้ผลดี

ในข้อ ๑ ที่ว่าด้วยสติ ได้บอกว่า สติเป็นตัวที่จับ ดึง
ตรึง หรือกำกับไว้ ทำให้จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนด ไม่หลุด
ลอยหาย หรือคลาดจากกันไป ในข้อ ๖ นี้ ก็ว่าสมาธิ คือ
การที่จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนดนั้น แน่วแน่ ตั้งมั่น แนบสนิท
โยมบางท่านก็จะสงสัยว่า สติกับสมาธินี้ฟังดูคล้ายกัน
มาก จะเห็นความแตกต่างกันได้อย่างไร

ขอชี้แจงว่าคำอธิบายข้างต้นนั้นแหละ ถ้าอ่านให้ดี

ก็จะมองเห็นความแตกต่างระหว่างสติกับสมาธิ การทำให้จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนดเป็นสติ การที่จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนดได้เป็นสมาธิ

การตั้ง การตรึง การจับ การกำกับไว้ เป็นการทำให้จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนด การตั้ง การตรึง การจับ การกำกับนั้น จึงเป็นสติ ส่วนการที่จิตตั้งมั่น แน่วแน่ แนบสนิท เป็นอาการที่จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนด การตั้งมั่นแน่วแน่แนบสนิทนั้นจึงเป็นสมาธิ

สิ่งทั้งหลายที่เข้ามาสู่การรับรู้ของเรา หรือสิ่งที่ใจเรารับรู้ นั้นผ่านเข้ามาทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ทางจมูกบ้าง ทางลิ้นบ้าง ทางกายบ้าง ปรากฏขึ้นมาในใจบ้าง ศัพท์ทางพระเรียกว่า อารมณ์

เมื่ออารมณ์เข้ามาแล้ว มันก็ผ่านหายไป ทีนี้ ถ้ามันไม่เกี่ยวอะไรกับเรา มันจะผ่านหายไป ก็ช่างมัน เราก็ไม่ต้องไปยุ่งด้วย แต่ถ้าเราจะต้องใช้ หรือจะต้องเกี่ยวข้องขึ้นมา แล้วมันหายไป หลุดลอยไป ไม่ยอมอยู่กับเรา เราก็จะไม่ได้ประโยชน์ที่ต้องการ ตอนนี้แหละผลเสียก็จะเกิดแก่เรา เราจึงต้องมีความสามารถที่จะดึงเอามันไว้ ไม่ให้หลุดลอยหาย หรือผ่านหายไป การดึงเอาสิ่งนั้นไว้ เอา

จิตกำกับมันไว้ หรือตรึงมันไว้กับจิต ใจของสติ ได้แก่การคอยนึกเอาไว้ ไม่ใช่ปล่อยให้หลุดลอยไป

อีกอย่างหนึ่ง อารมณ์นั้นเข้ามาไปแล้ว ไม่ปรากฏต่อหน้าเรา แต่ไปต่อหน้าเราเกิดจะต้องใช้ จะต้องเกี่ยวข้องอย่างไร เราก็ต้องมีความสามารถที่จะดึงเอาอารมณ์ที่เข้ามาให้จิตพบกับมันได้ นี่ก็เป็นบทบาทพระลึกขึ้นมา ทำให้สิ่งที่ผ่านล่วงแล้วไม่ต่อหน้า

อย่างไรก็ดี การตั้ง การตรึง การกำกับไว้ ย่อมเป็นคู่กันกับการหลุด การคลาด หรือการหายไป การนึกและการเผลอและการลืม ดังนั้น เพื่อไม่ให้อารมณ์หลุดลอยหายไปจากจิต หรือเผลอกันกับอารมณ์ ก็ต้องคอยกำกับ จับ ดึง

ถ้าจะให้มันใจหรือแน่วแน่นิ่งกว่ามัน หรือแน่วแน่นอยู่กับอารมณ์นั้น หรือ

แตกต่างระหว่างสติกับสมาธิ การทำ
กำหนดเป็นสติ การที่จิตอยู่กับสิ่งที่
าธิ

เรตริง การจับ การกำกับไว้ เป็นการทำ
าหนด การตั้ง การตรึง การจับ การกำ
ส่วนการที่จิตตั้งมั่น แน่วแน่ แนบสนิท
อยู่กับสิ่งที่กำหนด การตั้งมั่น แน่วแน่ แนบ
าธิ

ยที่เข้ามาสู่การรับรู้ของเรา หรือสิ่งที่ใจ
เข้ามาทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ทางจมูกบ้าง
กายบ้าง ปรากฏขึ้นมาในใจบ้าง ศัพท์
อารมณ์

นเข้ามาแล้ว มันก็ผ่านหายไป ทีนี้ ถ้า
เรา มันจะผ่านหายไป ก็ช่วงมัน เราก็
แต่ถ้าเราจะต้องใช้ หรือจะต้องเกี่ยวข้อง
ยไป หลุดลอยไป ไม่ยอมอยู่กับเรา เรา
นที่ต้องการ ตอนนี้แหละผลเสียก็จะ
้องมีความสามารถที่จะดึงเอามันไว้ ไม่
หรือผ่านหายไป การดึงเอาสิ่งนั้นไว้ เอา

จิตกำกับมันไว้ หรือตรึงมันไว้กับจิต นี่แหละคือบทบาท
ของสติ ได้แก่การคอยนึกเอาไว้ ไม่ให้อารมณ์นั้นหลุด
ลอยหายไป

อีกอย่างหนึ่ง อารมณ์นั้นเข้ามาแล้วและผ่านล่อง
ไปแล้ว ไม่ปรากฏต่อหน้าเรา แต่ไปอยู่ในความทรงจำ
ตอนนี้เราเกิดจะต้องใช้ จะต้องเกี่ยวข้องกับมัน เราจะทำ
อย่างไร เราก็ต้องมีความสามารถที่จะดึงเอามันขึ้นมาไว้
ต่อหน้าเราขณะนี้ การดึงเอาอารมณ์ที่ผ่านล่องไปแล้วขึ้น
มาให้จิตพบกับมันได้ นี่ก็เป็นบทบาทของสติ ได้แก่การ
ระลึกขึ้นมา ทำให้สิ่งที่ผ่านล่องแล้วโผล่ขึ้นมาปรากฏอยู่
ต่อหน้า

อย่างไรก็ดี การตั้ง การตรึง การจับ หรือการกำ
กับไว้ ย่อมเป็นคู่กันกับการหลุด การพลัด การพลาด
การคลาด หรือการหายไป การนึกและระลึก ก็เป็นคู่กับ
การเผลอและการลืม ดังนั้น เพื่อไม่ให้เผลอหรือลืม ไม่ให้
อารมณ์หลุดลอยหายไปจากจิต หรือไม่ให้จิตพลัดพลาด
กันกับอารมณ์ ก็ต้องคอยกำกับ จับ ดึง เหนี่ยว รั้งไว้เรื่อยๆ

ถ้าจะให้มันใจหรือแน่วใจยิ่งกว่านั้น ก็ต้องให้จิตตั้ง
มั่น หรือแน่วแน่อยู่นับอารมณ์นั้น หรือให้อารมณ์นั้นอยู่

กับจิตแนบสนิทหรือนิ่งสนิทไปเลย ถ้าถึงขั้นนี้ได้ ก็เรียกว่าเป็นสมาธิ

เราจะใช้ จะทำ จะดู จะพิจารณาสิ่งใด สิ่งนั้นก็ ต้องอยู่ในกำกับหรือปรากฏอยู่ต่อหน้า ถ้าของนั้นเป็นสิ่งที่เลื่อนไหล หรือจะปลิวลอย เช่นอย่างแผ่นผ้า หรือสำลิต่ออยู่กลางลมพัด ก็ต้องมีอะไรผูกรั้งไว้ ไม่ให้หลุดลอย หรือเลื่อนไหลหายไป เมื่อสิ่งนั้นถูกผูกรั้งไว้แล้ว เราก็จัดการ พิจารณา ดู และทำอะไร ๆ กับมันได้ตามต้องการ

ในกรณีทำงาน ซึ่งจะทำกับแผ่นผ้าหรือสำลีนั่น ไม่จำเป็นต้องให้ละเอียดชัดเจนนัก เมื่อแผ่นผ้าหรือสำลิต่ออยู่รั้งไว้แล้ว ถึงจะสั้นจะหวดหรือจะส่ายไปมาบ้าง ก็ยังทำงานได้สำเร็จ ถึงจะดู ก็พอมองเห็นและบอกได้ว่า มีสีสันทรงอย่างไร

แต่ในกรณีที่เป็นงานละเอียด เช่น ต้องการเห็นรายละเอียดชัดเจน ถึงแม้จะมีเชือกตึงไว้ ตรึงไว้ แต่ถ้ายังสั้นไหว ส่ายอยู่ ก็ไม่สามารถเห็นรายละเอียดหรือทำงานที่ต้องใช้ความแม่นยำให้สำเร็จได้ในกรณีนี้จะต้องปักตอก ยึด หรือประทับให้แน่นแนบนิ่งสนิททีเดียว จึงจะดูให้เห็นชัดในรายละเอียด หรือทำสิ่งที่จำเพาะให้แม่นยำได้

ในการทำงานเดียวกัน ถ้าจิตจะมอง ทำกิจกับอารมณ์ใดที่ไม่ต้องการความนึก เพียงมีสติคอยตั้ง ตรึง จับ กำกับ เพียงพอที่จะทำงานได้สำเร็จ แต่ถ้าเรื่องชัดเจนในส่วนรายละเอียด หรือต้องให้แม่นยำแน่นอน ตอนนี้อาจจำเป็นต้องให้แน่วมากทีเดียว

ท่านเปรียบเทียบไว้ เหมือนกับว่า ตัวหนึ่งมาฝึก วัวจะหนีไปอยู่เรื่อย เราป่านั้นไว้กับหลัก ถึงแม้วัวจะดิ้นรนวิ่งหนี แต่อยู่ในรัศมีของหลัก วนอยู่ใกล้ ๆ หลักไป แต่ถึงอย่างนั้น วัวนั้นก็ยังไม่ดิ้นรนวิ่งนานเข้า ปรากฏว่า วัวป่าคลายพยศ อยู่ใกล้หลัก สงบเลย

ในข้ออุปมานี้ ท่านเปรียบเทียบการอยู่กับหลักเหมือนกับเป็นสติ ส่วนการที่วัวอยู่ใกล้หลักนั้น เปรียบเหมือนเป็นสมาธิ

ความจริง สติกับสมาธิ ทั้งสองอย่างนี้ ประสานและอาศัยกัน สติเป็นตัวนำ

รือหนึ่งสนิทไปเลย ถ้าถึงขั้นนี้ได้ ก็

ะทำ จะดู จะพิจารณาสิ่งใด สิ่งนั้นก็
ปรากฏอยู่ต่อหน้า ถ้าของนั้นเป็นสิ่ง
ะปลิวลอย เช่นอย่างแผ่นผ้า หรือสำลี
ก็ต้องมีอะไรผูกรั้งไว้ ไม่ให้หลุดลอย
ไป เมื่อสิ่งนั้นถูกผูกรั้งไว้แล้ว เราก็
| และทำอะไร ๆ กับมันได้ตามต้องการ
าน ซึ่งจะทำกับแผ่นผ้าหรือสำลีนั่น
ะเอียดชัดเจนนัก เมื่อแผ่นผ้าหรือสำลี
ถึงจะสั้นจะยาวหรือจะส่ายไปมาบ้าง
จ ถึงจะดู ก็พอมองเห็นและบอกได้ว่า
อย่างไร

ที่เป็นงานละเอียด เช่น ต้องการเห็น
ถึงแม้จะมีเชือกดิ่งไว้ ตรึงไว้ แต่ถ้ายัง
ก็ไม่สามารถเห็นรายละเอียดหรือทำ
แม่นยำให้สำเร็จได้ในกรณีนี้จะต้องปัก
ทับให้แน่นแนบสนิททีเดียว จึงจะดู
ละเอียด หรือทำสิ่งที่จำเพาะให้แม่นยำได้

ในทำนองเดียวกัน ถ้าจิตจะมอง จะพิจารณาหรือ
ทำกิจกับอารมณ์ใดที่ไม่ต้องการความละเอียดชัดเจน
นัก เพียงมีสติคอยตั้ง ตรึง จับ กำกับ หรือคอยรั้งไว้ ก็
เพียงพอที่จะทำงานได้สำเร็จ แต่ถ้าเรื่องใดต้องการความ
ชัดเจนในส่วนรายละเอียด หรือต้องการการกระทำที่
แม่นยำแน่นอน ตอนนี้อาจจำเป็นต้องให้จิตถึงขั้นมีสมาธิ
แน่วมากทีเดียว

ท่านเปรียบเทียบไว้ เหมือนกับที่เราเอาลูกวัวป่า
ตัวหนึ่งมาฝึก วัวจะหนีไปอยู่เรื่อย เราก็เอาเชือกผูกวัว
ป่านั้นไว้กับหลัก ถึงแม้วัวจะดิ้นรนวิ่งหนีไปทางไหน ก็ได้
แค่อยู่ในรัศมีของหลัก วนอยู่ใกล้ ๆ หลัก ไม่หลุด ไม่หาย
ไป แต่ถึงอย่างนั้น วัวนั้นก็ยังดิ้นรนวิ่งไปมาอยู่ ต่อมา
นานเข้า ปรากฏว่า วัวป่าคลายพยศ มาหยุดหมอบนิ่ง
อยู่ที่หลัก สงบเลย

ในข้ออุปมานี้ ท่านเปรียบเทียบการเอาเชือกผูกวัวป่าไว้
กับหลักเหมือนกับเป็นสติ ส่วนการที่วัวป่าลงหมอบนิ่ง
อยู่ใกล้หลักนั้น เปรียบเหมือนเป็นสมาธิ

ความจริง สติกับสมาธิ ทั้งสองอย่างนี้ทำงานด้วย
กัน ประสานและอาศัยกัน สติเป็นตัวนำหน้า หรือเป็น

ตัวเริ่มต้นก่อน แล้วสมาธิก็ตามมา ถ้าสมาธิยังไม่แน่น ยังไม่เข้มมาก สติก็เป็นตัวเด่น ต้องทำงานหนักหน่อย ต้องดึงแล้วดึงอีก หรือคอยดึงแรง ๆ อยู่เรื่อย แต่พอสมาธิแน่น สนินทรีย์ตัวดีแล้ว สมาธิก็กลายเป็นตัวเด่นแทน สติที่คอยกำกับหรือคอยตรึง ๆ ดึง ๆ ไว้ จะทำงานเพียงนิด ๆ แทบไม่ปรากฏตัวออกมา แต่ก็ทำงานอยู่นั้นตลอดเวลา ไม่ได้หายไปไหน

เปรียบเทียบเหมือนกับว่า เอาแผ่นผ้ามาซึ่งกลางลม โดยเราเอาเชือกดิ่งไว้หรือขึงไว้ แผ่นผ้าถูกลมพัด แต่ก็ไม่หลุดลอยหายไป เพราะถูกเชือกดิ่งเอาไว้ อย่างไรก็ตามถึงแม้แผ่นผ้าจะไม่หลุดลอยหายไป แต่มันก็ขยับอยู่เรื่อย ยังส่ายไปส่ายมา พลั้วไปพลั้วมาอยู่ที่นั่น ไม่นิ่ง

ในตัวอย่างเปรียบเทียบนี้ มีทั้งการดิ่งของเชือก และการอยู่นิ่งของแผ่นผ้า มาด้วยกัน คือตอนที่เชือกดิ่งไว้ ก็มีการอยู่ตัวของแผ่นผ้าด้วย แต่การอยู่ตัวนั้นมีอยู่ชั่วเดี๋ยวเดียว ๆ ความเด่นไปอยู่ที่การดิ่งหรือรั้งของเชือก การดิ่งของเชือกนั้นคือสติ ส่วนการอยู่ตัว หรืออยู่นิ่งของแผ่นผ้าเท่ากับสมาธิ จะเห็นว่าตอนนี้สติเป็นตัวเด่น ทำงานหนัก ทำงานมาก ส่วนสมาธิมีได้นิด ๆ หนึ่ง ไม่เด่น

ออกมา คือสติดิ่งไว้ อยู่ตัวได้นิด ก็ขยับไป ตัวได้นิดก็ไปอีกแล้ว ตัวดิ่งเลยเด่น สติเหลือเกิน ชั่วขณะ ๆ เท่านั้น

อีกกรณีหนึ่ง เป็นแผ่นเหล็ก เอาเชือกผูกดิ่งรั้งไว้เหมือนกัน แต่เมื่อถูกนั้นไม่ค่อยจะหวั่นไหว ไม่ค่อยจะขยับ อดผ้า ตอนนี้การทำงานของสติ คือเชือกที่อยู่ คล้าย ๆ แอบ ๆ อยู่ ตัวที่เด่นคือแผ่นเหล็ก สติได้แต่คล้อง ๆ ไว้ แต่ทั้งสอง

ในกรณีของแผ่นผ้าที่ขยับ ๆ หรือถ้ามีรูปภาพที่เขียนไว้ใหญ่ ๆ หรือตัวหนังสือใช้การ แต่ถ้าเป็นลวดลายละเอียด หรือก็เห็นไม่ถนัด อ่านได้ไม่ชัดเจน หรือถ้าไม่ออก หรืออ่านไม่ได้เลย

เพราะฉะนั้น ถ้าเป็นเรื่องที่ดูพอเรื่องหยาบ ๆ เห็นง่าย เพียงคอยมีสติจะอยู่ตัวเป็นสมาธิเพียงชั่วขณะสั้น ๆ ใช้งานได้ แต่ถ้าเป็นสิ่งที่ต้องพิจารณา ต้องให้จิตเป็นสมาธิอยู่ตัวแน่นแน่มาก ๆ

สมาธิก็ตามมา ถ้าสมาธิยังไม่แน่ว ยัง
ในตัวตน ต้องทำงานหนักหน่อย ต้อง
คอยดึงแรง ๆ อยู่เรื่อย แต่พอสมาธิแน่ว
สมาธิก็กลายเป็นตัวตนแทน สติที่
ยตรึง ๆ ดึง ๆ ไว้ จะทำงานเพียงนิด ๆ
ออกมา แต่ก็ทำงานอยู่นั่นตลอดเวลา

เหมือนกับว่า เอาแผ่นผ้ามาขึงกลาง
กึงไว้หรือขึงไว้ แผ่นผ้าถูกลมพัด แต่ก็
เพราะถูกเชือกดึงเอาไว้ อย่างไรก็ตาม
หลุดลอยหายไป แต่มันก็ขยับอยู่เรื่อย
พลั้วไปพลั้วมาอยู่ที่นั่น ไม่นิ่ง

เปรียบเทียบนี้ มีทั้งการดึงของเชือก
แผ่นผ้า มาด้วยกัน คือตอนที่เชือกดึงไว้
แผ่นผ้าด้วย แต่การอยู่ตัวนั้นมีอยู่ชั่ว
ขณะไปอยู่ที่การดึงหรือรั้งของเชือก
นั่นคือสติ ส่วนการอยู่ตัว หรืออยู่นิ่งของ
สมาธิ จะเห็นว่าตอนนี้สติเป็นตัวตน ทำ
มาก ส่วนสมาธิมีได้นิด ๆ หนึ่ง ไม่เด่น

ออกมา คือสติดึงไว้ อยู่ตัวได้นิด ก็ขยับไปอีกแล้ว ดึงไว้อยู่
ตัวได้นิดก็ไปอีกแล้ว ตัวดึงเลยเด่น ส่วนการหยุดนิ่งสัน
เหลือเกิน ชั่วขณะ ๆ เท่านั้น

อีกกรณีหนึ่ง เป็นแผ่นเหล็ก เอามาตั้งไว้ ก็ต้อง
เอาเชือกผูกดึงรั้งไว้เหมือนกัน แต่เมื่อถูกลมพัด แผ่นเหล็ก
นั้นไม่ค่อยจะหวั่นไหว ไม่ค่อยจะขยับ อยู่ตัวนิ่งดีกว่าแผ่น
ผ้า ตอนนี้งานทำงานของสติ คือเชือกที่ดึง ไม่เด่น แต่ก็มี
อยู่ คล้าย ๆ แอบ ๆ อยู่ ตัวที่เด่นคือความอยู่ตัวนิ่งของ
แผ่นเหล็ก สติได้แต่คลอ ๆ ไว้ แต่ทั้งสองอย่างก็อยู่ด้วยกัน

ในกรณีของแผ่นผ้าที่ขยับ ๆ หรือส่าย ๆ ไหว ๆ นั้น
ถ้ามีรูปภาพที่เขียนไว้ใหญ่ ๆ หรือตัวหนังสือโต ๆ ก็อ่านได้
พอใช้การ แต่ถ้าเป็นลวดลายละเอียด หรือตัวหนังสือเล็ก ๆ
ก็เห็นไม่ถนัด อ่านได้ไม่ชัดเจน หรือถ้าละเอียดนักก็มอง
ไม่ออก หรืออ่านไม่ได้เลย

เพราะฉะนั้น ถ้าเป็นเรื่องที่ดูพอเห็นผ่าน ๆ เป็น
เรื่องหยาบ ๆ เห็นง่าย เพียงคอยมีสติกำกับไว้ ถึงแม้
จิตจะอยู่ตัวเป็นสมาธิเพียงชั่วขณะสั้น ๆ ก็พอให้สำเร็จกิจ
ใช้งานได้ แต่ถ้าเป็นสิ่งที่ต้องพิจารณาตรวจสอบละเอียด ก็
ต้องให้จิตเป็นสมาธิอยู่ตัวแน่วแน่นมาก ๆ จึงจะมองเห็นได้

ถนัดชัดเจน

ยิ่งละเอียดลึกซึ้งซับซ้อนมาก ก็ยิ่งต้องการจิตที่เป็นสมาธิแน่วสนิททีเดียว ถ้าเปรียบเทียบก็เหมือนกับจะใช้กล้องจุลทรรศน์ส่องดูจุลินทรีย์ที่แสนเล็ก หรืออะไรที่เล็กเหลือเกิน สิ่งที่ถูกดูถูกตรวจพิจารณา ซึ่งถูกเครื่องจับกำกับไว้ จะต้องนิ่งแน่วประสานกับตาและเลนส์ที่ส่องดู อย่างสนิททีเดียว

ตอนนี้แหละ ที่สมาธิเป็นตัวจำเป็น ต้องมีให้มาก เวลาที่เราจะเอาจิตไปใช้งานสำคัญ ๆ จะในแง่พลังจิตก็ดี ในแง่ของการพิจารณาเรื่องละเอียดซับซ้อนมากด้วย ปัญหาที่คมกล้ำก็ดี ท่านจะเน้นบทบาทของสมาธิอย่างมาก เรียกว่าสมาธิเป็นบาทหรือเป็นฐานของงานใช้กำลังจิตหรืองานใช้ปัญญานั้น ๆ

ตอนที่สมาธิยังอ่อน อยู่ชั่วขณะเดียวหนึ่งๆ จะไปๆ ก็ต้องใช้สติคอยดึงอยู่เรื่อย ๆ สติก็จึงทำงานมาก เป็นตัวเด่นอย่างที่กล่าวแล้ว ตอนนั้นจึงอยู่ในภาวะที่คอยดึงไว้กับจะหลุดไป เหมือนคอยดึงจุดหรือชักคะเย่อกันอยู่ พอแน่นอยู่ตัวสนิทแล้วก็หมดเรื่องที่จะต้องคอยจุด พ้นจากการที่จะต้องคอยดึงกันที่ สติก็เพียงแค่คลออยู่ ก็เอา

จิตที่เป็นสมาธิไปใช้งานได้เต็มที่

อย่างที่กล่าวแล้วว่า ระหว่างสติเป็นตัวนำหน้า หรือเป็นตัวเริ่มต้นก่อน จะต้องการสมาธิ โดยเฉพาะต้องการสมาธิมาก แต่ก็จะต้องเริ่มงานด้วยสติ ดังนั้นจึงต้องเริ่มต้นด้วยการเอาสติมาชักนำ คือเอาสติมากำหนดอารมณ์หรือสิ่งที่นั่น ๆ ก่อน

ดังจะเห็นว่า ในการฝึกสมาธิวิธีฝึกทั้งหลายจะมีชื่อลงท้ายด้วยสติกัน ปานสติ พุทธานุสติ มรณสติ เป็นต้น เป็นเครื่องมือของสมาธิภาวนา หรือเป็นเครื่องมือนั่นเอง

พูดเรื่องสติมาเสียนาน ขอยุติเอวองค์ประกอบข้อสุดท้าย ที่จะต้องพูดต่อ

องค์ประกอบที่ ๗ ซึ่งเป็นข้อสุดท้าย อูเบกขา แปลกันง่าย ๆ ว่า ความวางเฉย ถ้าเราเห็นอะไร รับรู้อะไรแล้วเราวางเฉยเป็นแต่เพียงความวางเฉยภายนอก หรือ

กซึ่งซับซ้อนมาก ก็ยังต้องการจิตที่
ไเดียว ถ้าเปรียบเทียบก็เหมือนกับจะ
องดูจุลินทรีย์ที่แสนเล็ก หรืออะไรที่
ถูกดูถูกตรวจพิจารณา ซึ่งถูกเครื่อง
มิ่งแนวประสานกับตาและเลนส์ที่ส่อง

ที่สมาธิเป็นตัวจำเป็น ต้องมีให้มาก
ไปใช้งานสำคัญ ๆ จะในแง่พลังจิตที่ดี
รณาเรื่องละเอียดซับซ้อนมากด้วย
ท่านจะเน้นบทบาทของสมาธิอย่าง
ธิเป็นบาทหรือเป็นฐานของงานใช้
ปัญญานั้น ๆ

ยังอ่อน อยู่ชั่วขณะเดียวหนึ่งๆ จะไปๆ
อยู่เรื่อย ๆ สติก็จึงทำงานมาก เป็นตัว
ว ตอนนั้นจึงอยู่ในภาวะที่คอยดิ่งไว้
นคอยดิ่งจุดหรือชักคะเย่อกันอยู่ พอ
แล้วก็หมดเรื่องที่จะต้องคอยจุด พ้น
ยดิ่งกันที่ สติก็เพียงแต่คลออยู่ ก็เอา

จิตที่เป็นสมาธิไปใช้งานได้เต็มที่

อย่างทีกล่าไปแล้วว่า ระหว่างสติกับสมาธินั้น สติ
เป็นตัวนำหน้า หรือเป็นตัวเริ่มต้นก่อน แม้ว่าจุดหมายเรา
จะต้องการสมาธิ โดยเฉพาะต้องการสมาธิที่แน่วแน่นเข้ม
มาก แต่ก็จะต้องเริ่มงานด้วยสติ ดังนั้น ในการฝึกสมาธิ
จึงต้องเริ่มต้นด้วยการเอาสติมาชักนำ หรือมาจับตั้งจูงเข้า
คือเอาสติมากำหนดอารมณ์หรือสิ่งที่ใช้เป็นกรรมฐาน
นั้น ๆ ก่อน

ดังจะเห็นว่า ในการฝึกสมาธิหรือเจริญสมาธินั้น
วิธีฝึกทั้งหลายจะมีชื่อลงท้ายด้วยสติกันทั่วไป เช่น อานา-
ปานสติ พุทธานุสติ มรณสติ เป็นต้น พุดง่าย ๆ ว่า สติ
เป็นเครื่องมือของสมาธิภาวนา หรือสมาธิภาวนาใช้สติ
เป็นเครื่องมือนั่นเอง

พูดเรื่องสติมาเสียนาน ขอยุติเอาไว้แค่นี้ก่อน ยังมี
องค์ประกอบข้อสุดท้าย ที่จะต้องพูดต่อไปอีก

องค์ประกอบที่ ๗ ซึ่งเป็นข้อสุดท้าย คือ ‘อุเบกขา’
อุเบกขา แปลกันง่าย ๆ ว่า ความวางเฉย วางเฉยอย่างไร
ถ้าเราเห็นอะไร รับรู้อะไรแล้วเราวางเฉยเสีย บางทีมัน
เป็นแต่เพียงความวางเฉยภายนอก หรือพยายามทำเป็น

เฉย แต่ใจไม่เฉยจริง และไม่รู้เรื่องรู้ราวอะไร อย่างนี้ไม่ถูกต้อง เฉยอย่างนี้ไม่ใช่อุเบกขา

ความวางเฉยในที่นี้ หมายถึง ความเรียบสงบของจิตที่เป็นกลาง ๆ ไม่เอนเอียงไปข้างโน้นข้างนี้ และเป็นความเฉยรู้ คือ รู้ทันจึงเฉย ไม่ใช่เฉยไม่รู้ หรือเฉยเพราะไม่รู้ เป็นการเฉยดูอย่างรู้ทัน และพร้อมที่จะทำการเมื่อถึงจังหวะ

ท่านเปรียบจิตที่เป็นอุเบกขานี้ว่า เป็นจิตที่ทุกอย่างเข้าที่ดีแล้ว เพราะทุกอย่างทุกอย่างเข้าที่ถูกจังหวะกันดีแล้ว ใจของเราจึงวางเฉยดูมันไป เหมือนอย่างเมื่อท่านขับรถ ตอนแรกเราจะต้องวุ่นวายเร่งเครื่องปรับอะไรต่ออะไรทุกอย่างให้มันเข้าที่ พอทุกอย่างเข้าที่แล้ว เครื่องก็เดินดีแล้ว วิ่งเรียบสนิทดีแล้ว ต่อแต่นี้เราก็เพียงคอยมองดูคุมไว้ ระวังไว้ ให้มันเป็นไปตามที่เราต้องการเท่านั้น

การที่ทุกอย่างเข้าที่เรียบร้อยแล้ว เดินดีแล้วเราได้แต่คุมเครื่องอยู่มองดูเฉย ๆ นี้ สภาวะนี้เรียกว่าอุเบกขา เป็นสภาพจิตที่สบาย เพราะว่าทำทุกอย่างดีแล้ว ทุกอย่างเดินเข้ารูปของมันแล้ว

เหมือนอย่างว่า ถ้าเป็นพ่อเป็นแม่ เมื่อลูกเขารับ

ผิดชอบตัวเองได้ เขามีการมึ่งงานต่าง ๆ เขามาแล้ว เขาดำเนินการของเขาได้ หมดแล้ว คุณพ่อคุณแม่ก็เพียงแต่มองดูเท่านั้น ไม่ก้าวก่ายแทรกแซงในชีวิตหรือในครอบครัวที่วางเฉยอย่างนี้ได้เรียกว่า อุเบกขา

อุเบกขาไม่ใช่ไม่รู้อะไร ไม่ใช่ไม่หาแต่รับรู้อย่างผู้มีปัญญา รู้ว่าอะไรดีแล้ว ทุกอย่างเป็นไปด้วยดี รู้ว่าคนเขาเองในเรื่องนี้ใจเราวางเป็นกลางสนิทสนม 'อุเบกขา'

ทั้งหมดนี้คือ ตัวองค์ธรรม ๗ ประกอบขององค์รวมคือ โพธิ หรือการหลุดแยก ๆ กันอย่างนี้ บางทีก็เข้าใจให้เห็นเค้าได้ว่า ธรรมทั้ง ๗ อย่างนี้ ไม่ได้หอรอก แม้เพียงอย่างเดียวถ้ามีสักข้อก็แล้ว

ถ้าเป็นผู้เจ็บไข้ มีเพียงอย่างเดียวจิตใจก็สบาย เช่น มีสติ จิตใจไม่หลงใหลในปัสสัทธิ กายใจผ่อนคลาย เรียบเย็น

และไม่รู้เรื่องราวอะไร อย่างนี้ไม่ใช่อุเบกขา

ในที่นี้ หมายถึง ความเรียบสงบของ
ใจอันเฉยไปข้างโน้นข้างนี้ และเป็น
จิตเฉย ไม่ใช่เฉยไม่รู้ หรือเฉยเพราะ
ไม่รู้ทัน และพร้อมที่จะทำการเมื่อ

จิตที่เป็นอุเบกขานี้ว่า เป็นจิตที่ทุก
ประการทุกอย่างเข้าที่ถูกต้องกัน
วางเฉยดูมันไป เหมือนอย่างเมื่อท่าน
จะต้องวุ่นวายเร่งเครื่องปรับอะไรต่อ
เข้าที่ พอทุกอย่างเข้าที่แล้ว เครื่องก็
ไม่ติดแล้ว ต่อแต่นี้เราก็เพียงคอยมองดู
เป็นไปตามที่เราต้องการเท่านั้น

เข้าที่เรียบร้อยแล้ว เดินดีแล้วเราได้
เฉย ๆ นี้ สภาวะนี้เรียกว่าอุเบกขา
เพราะว่าทำทุกอย่างดีแล้ว ทุกอย่าง
ว

ว่า ถ้าเป็นพ่อเป็นแม่ เมื่อลูกเขาจับ

ผิดชอบตัวเองได้ เขามีการมีงานต่าง ๆ ทำแล้ว เราช่วย
เขามาแล้ว เขาดำเนินการของเขาได้ ทำงานของเขาได้ดี
แล้ว คุณพ่อคุณแม่ก็เพียงแต่มองดูเท่านั้น ไม่เข้าไปวุ่นวาย
ไม่ก้าวก่ายแทรกแซงในชีวิตหรือในครอบครัวของเขา จิต
ใจที่วางเฉยอย่างนี้ได้เรียกว่า อุเบกขา

อุเบกขาไม่ใช่ไม่รู้อะไร ไม่ใช่เฉยเฉยไม่รู้เรื่อง
หากแต่รับรู้อย่างผู้มีปัญญา รู้ว่าอะไรเป็นอะไร เมื่อเข้าที่
ดีแล้ว ทุกอย่างเป็นไปด้วยดี รู้ว่าคนเขาควรรับผิดชอบตัว
เองในเรื่องนี้ใจเราวางเป็นกลางสนิทสบายอย่างนี้เรียกว่า
'อุเบกขา'

ทั้งหมดนี้คือ ตัวองค์ธรรม ๗ ประการ ที่เป็นองค์
ประกอบขององค์รวมคือ โพธิ หรือการตรัสรู้ เวลาเอามา
พูดแยก ๆ กันอย่างนี้ บางทีก็เข้าใจไม่ถนัดนัก แต่ก็พอ
เห็นเค้าได้ว่า ธรรมทั้ง ๗ อย่างนี้ ไม่ต้องเอาครบทั้งหมด
หรอก แม้เพียงอย่างเดียวถ้ามีสักข้อก็ช่วยให้จิตใจสบาย
แล้ว

ถ้าเป็นผู้เจ็บไข้ มีเพียงอย่างเดียว หรือสองอย่าง
จิตใจก็สบาย เช่น มีสติ จิตใจไม่หลงไหลพันเพื่อน หรือมี
ปัสสัทธิ กายใจผ่อนคลาย เรียบเย็น สบาย ไม่มีความ

เครียด ไม่กังวลอะไร แค่นี้ก็เป็นสภาพจิตที่ดีแล้ว ถ้ารู้จักมองด้วยธัมมวิจยะ ก็ทำได้ ยิ่งถ้ามีวิริยะ มีกำลังใจด้วย ก็เห็นชัดเจนว่า เป็นสภาพดีที่พึงต้องการแน่ ๆ จิตใจของผู้เจ็บไข้ นั้น จะไม่ต้องเป็นที่น่าห่วงกังวลแก่ท่านผู้อื่น ยิ่งมีปีติ มีสมาธิ มีอุเบกขา ที่สร้างขึ้นมาก็ยิ่งดี

บูรณาการองค์ประกอบให้เกิดสุขภาพเป็นองค์รวม

แต่ที่ท่านต้องการก็คือ ให้องค์ธรรมทั้ง ๗ นี้มาทำงานร่วมกันครบถ้วน จึงจะเรียกว่าเป็น “โพชฌงค์” ที่จะให้เกิดการตรัสรู้ทำให้กลายเป็นผู้ตื่นให้กลายเป็นผู้บริสุทธิ์ให้กลายเป็นผู้ปล่อยใสเบิกบาน โดยที่องค์ธรรมทั้ง ๗ นี้มาทำงานร่วมกันครบบริบูรณ์ เป็นองค์รวมอันหนึ่งอันเดียว

ท่านแสดงลำดับวิธีการที่องค์ธรรมทั้ง ๗ ประการนี้มาทำงานร่วมกันไว้ว่า

เริ่มต้นด้วยข้อ ๑ คือสติ สติอาจจะถึงสิ่งที่เราเกี่ยวข้องเฉพาะหน้าไว้ให้อยู่กับจิต หรือให้จิตอยู่กับสิ่งที่พิจารณาหรือที่กระทำนั้นอย่างหนึ่ง หรืออาจจะถึงสิ่งที่

ห่างไกลเข้ามา คือเรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว เรียนมาแล้ว ก็มานึกทบทวนระลึกขึ้น นี่เป็นครั้งแรกที่จะเข้าไปสัมผัสกับสิ่งพอสติถึงเอาไว้ ถึงเข้ามา หรือระลึกขึ้น

ต่อไปขั้นที่ ๒ ก็ใช้ธัมมวิจยะ ธรรม เหมือนกับที่อาตมภาพกล่าวสวดเราพบปะกับอารมณ์นั้น หรือสิ่งนั้น ธรรม มองให้เห็นธรรม

มองอย่างท่านพระเถรีที่กล่าวเปลวเทียนก็มองเห็นธรรม เกิดความความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความดับ หรือถ้ามองเห็นภาพหมู่มนุษย์กำลังดูจิตใจปั่นป่วนวุ่นวายสับสน มองให้ความกรุณา ให้จิตใจมองไปในด้านที่จะช่วยเหลือ หรือเป็นเรื่องน่าสงสาร

ถ้าเป็นสิ่งที่ล่วงแล้วก็ถึงจิตกับแล้วก็มองเห็นธรรมในอารมณ์นั้น นำเอาธรรมที่ได้เรียนมานั้น ขึ้นมาให้ความหมายเข้าใจชัดเจนดี หรือเลื

ไร แค่นี้ก็เป็นสภาพจิตที่ดีแล้ว ถ้ารู้จัก
ก็ทำได้ ยิ่งถ้ามีวิริยะ มีกำลังใจด้วย
นสภาพดีที่พึงต้องการแน่ ๆ จิตใจของ
เืองเป็นที่น่าห่วงกังวลแก่ท่านผู้อื่น ยิ่ง
กษา ที่สร้างขึ้นมาก็ยิ่งดี

กอบให้เกิดสุขภาพเป็นองค์รวม

องการก็คือ ให้องค์ธรรมทั้ง ๗ นี้มาทำ
เน จึงจะเรียกว่าเป็น “โพชฌงค์” ที่จะ
ให้กลายเป็นผู้ตื่นให้กลายเป็นผู้บริสุทธิ์
โสเปกบาน โดยที่องค์ธรรมทั้ง ๗ นี้
รบบริบูรณ์ เป็นองค์รวมอันหนึ่งอัน

ลำดับวิธีการที่องค์ธรรมทั้ง ๗ ประ
มกันไว้ว่า

ข้อ ๑ คือสติ สติอาจจะตั้งสิ่งที่เราเกี่ยว
ไว้ให้อยู่กับจิต หรือให้จิตอยู่กับสิ่งที่
ะทำนั้นอย่างหนึ่ง หรืออาจจะตั้งสิ่งที่

ห่างไกลเข้ามา คือเรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว เช่น ธรรมที่ได้เล่า
เรียนมาแล้ว ก็มานึกทบทวนระลึกขึ้นในใจอย่างหนึ่ง สติ
นี้เป็นตัวแรกที่จะเข้าไปสัมผัสกับสิ่งที่เราเข้าไปเกี่ยวข้อง
พอสติถึงเอาไว้ ตั้งเข้ามา หรือระลึกขึ้นมาแล้ว

ต่อไปขั้นที่ ๒ ก็ใช้ธรรมวิจย เลือกพื้นไตรตรอง
ธรรม เหมือนกับที่อาตมภาพกล่าวสักครู่นี้ว่า เมื่อจิตของ
เราพบปะกับอารมณ์นั้น หรือสิ่งนั้นแล้ว ก็มองให้เป็น
ธรรม มองให้เห็นธรรม

มองอย่างท่านพระเถรีที่กล่าวถึงเมื่อกี้ ที่มองดู
เปลวเทียนก็มองเห็นธรรม เกิดความเข้าใจ หยั่งลงไปถึง
ความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความดับไปของสิ่งทั้งหลาย
หรือถ้ามองเห็นภาพหมู่มนุษย์กำลังวุ่นวายกัน ก็อย่าให้
จิตใจปั่นป่วนวุ่นวายสับสน มองให้เห็นแง่ด้านที่จะเกิด
ความกรุณา ให้จิตใจมองไปในด้านความปรารถนาดี คิด
จะช่วยเหลือ หรือเป็นเรื่องน่าสงสาร

ถ้าเป็นสิ่งที่ล่วงแล้วก็ตั้งจิตกับอารมณ์เข้ามาหาทัน
แล้วก็มองเห็นธรรมในอารมณ์นั้น หรือระลึกถึงคำสอน
นำเอาธรรมที่ได้เรียนมานั้น ขึ้นมาไตรตรองดูพื้นให้เห็น
ความหมายเข้าใจชัดเจนดี หรือเลือกพื้นให้ได้ว่า ใน

โอกาสเช่นนี้ขณะนี้เราควรจะใช้ธรรมข้อไหนแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เพราะบางทีเราไม่สามารถทำได้ไหวกับสิ่งที่เราเห็นเฉพาะหน้า

ถึงแม้ท่านจะบอกว่า ให้มองอารมณ์ที่เห็นเฉพาะหน้านี้เป็นธรรมหรือมองให้เห็นธรรม แต่เราทำไม่ไหว เราก็อาจจะระลึกลึกทบทวนไปถึงธรรมที่ผ่านมาแล้ว เพื่อเอามาใช้ว่า ในโอกาสนี้จะเลือกเอาธรรมอะไรมาใช้ จึงจะเหมาะ จึงจะเป็นประโยชน์ แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ อันนี้ก็เป็นข้อที่ ๒ เรียกว่าธรรมวิจย

อย่างน้อยการที่ได้ทบทวน นึกถึงธรรมที่ได้เล่าเรียนมานั้น ก็ทำให้จิตมีงานทำ ก็สบายใจขึ้น ถ้าเลือกได้ ธรรมที่ต้องการ หรือเห็นได้เข้าใจความหมาย ก็จะทำให้เกิดกำลังใจขึ้นมา จิตก็จะมีแรงก้าวหน้าต่อไป

ต่อไปก็ผ่านเข้าสู่ข้อที่ ๓ คือ วิริยะ ที่แปลว่าความ แก้วกล้า ความมีกำลังใจ จิตใจของเรานั้นมักจะทอดอย หดหู่ บางทีก็ว่าเหว่ เหงา เซ็ง หรือไม่ก็ดิ้นรนกระสับกระส่าย วุ่นวายใจ กัดกัดกลุ่ม ที่เป็นอย่างนี้เพราะจิตไม่มีที่ไป จิตของเราเคว้งคว้าง

แต่ถ้าจิตมีทางไป มันก็จะแล่นไป เพราะจิตนี้

ปกติไม่หยุดนิ่ง ชอบไขว่คว้าหาอารมณ์ที่จะให้เป็นทางเดินของจิตไม่ได้ จิตก็วิฎฐะ วิ่งพล่านในวงจรที่ไม่ดีไม่งาม ทำความเดือดร้อนใจให้แก่ตนเอง ที่นี้ถ้าจิตได้แล้ว จิตก็จะมีพลัง ก็จะเกิดวิริยะ แล่นไป

ถ้ามีธัมมวิจยะ คือมองและเพ่ง เกิดมีความสว่างขึ้นมาในอารมณ์นั้นก็ได้ จิตก็จะมีทางและวิ่งแล่นไปในทางเรื่องที่จะทำ มองเห็นทางที่จะก้าวหน้า จะแก้ไขจัดการกับเรื่องนั้น ๆ หรือที่จะแล้ว ก็จะมีแรงขึ้น ก็จะเกิดกำลังใจขึ้น สิ่งนี้เนื่องอาศัยกัน อันนี้เรียกว่า วิริยะ ที่จะก้าวไป เป็นเครื่องประดับประดาให้หล่อแท้หรือทอดอย

พอเกิดวิริยะ จิตมีกำลังแล้ว ปี้นด้วย คนที่มีกำลังใจ ใจเข้มแข็ง อะไรขึ้นมาแล้วก็จะเกิดปีติ มีความเรียกว่าเกิดมีความหวัง

เราควรจะใช้ธรรมข้อไหนแก้ไขปัญห
างที่เราไม่สามารถทำได้ไหวกับสิ่ง

บอกว่า ให้มองอารมณ์ที่เห็นเฉพาะ
มองให้เห็นธรรม แต่เราทำไม่ไหว
าทบทวนไปถึงธรรมที่ผ่านมาแล้ว
โอกาสนี้จะเลือกเอาธรรมอะไรมาใช้
ประโยชน์ แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า
เรียกว่าธรรมวิจย

รที่ได้ทบทวน นึกถึงธรรมที่ได้เล่า
ตมงานทำ ก็สบายใจขึ้น ถ้าเลือกได้
อเพ้นได้เข้าใจความหมาย ก็เกิด
ะมีแรงก้าวหน้าต่อไป

าสู่ข้อที่ ๓ คือ วิริยะ ที่แปลว่าความ
ลังใจ จิตใจของเรานั้นมักจะทอดอย
หงา เช้ง หรือไม่ก็ดิ้นรนกระสับกระ
ลุ่ม ที่เป็นอย่างนี้เพราะจิตไม่มีที่ไป

งไป มันก็จะเล่นไป เพราะจิตนี้

ปกติไม่หยุดนิ่ง ชอบไขว่คว้าหาอารมณ์ แต่เราควาอะไร
ที่จะให้เป็นทางเดินของจิตไม่ได้ จิตก็ว่าวุ่นและวนเป็น
วิญญะ วิ่งพล่านในวงจรที่ไม่ดีไม่งามอยู่อย่างนั้นนั่นเอง
ทำความเดือดร้อนใจให้แก่ตนเอง ทีนี้ถ้าทำทางเดินให้แก่
จิตได้แล้ว จิตก็จะมีพลัง ก็เกิดวิริยะ มีกำลังใจที่จะวิ่ง
เล่นได้

ถ้ามีธัมมวิจยะ คือมองและเพ้นธรรมให้ปัญญา
เกิดมีความสว่างขึ้นมาในอารมณ์นั้น ก็เป็นทางเดินแก่จิต
ได้ จิตก็จะมีทางและวิ่งเล่นได้ในทางนั้น คือมองเห็น
เรื่องที่จะทำ มองเห็นทางที่จะก้าวหน้าไป รู้จุดรู้แจ้งรู้วิธีที่
จะแก้ไขจัดการกับเรื่องนั้น ๆ หรือที่จะปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ
แล้ว ก็จะมีแรงขึ้น ก็เกิดกำลังใจขึ้น ทั้งสองข้อนี้เป็น
สิ่งที่เนื่องอาศัยกัน อันนี้เรียกว่า วิริยะ คือความมีกำลังใจ
ที่จะก้าวไป เป็นเครื่องประดับประคองจิตไม่ให้หลุด ไม่
ให้ห่อเหี่ยวหรือทอดอย

พอเกิดวิริยะ จิตมีกำลังแล้ว ปิติ ความอิมใจก็เกิด
ขึ้นด้วย คนที่มีกำลังใจ ใจเข้มแข็ง ใจได้เห็นเป้าหมาย
อะไรขึ้นมาแล้วก็จะเกิดปิติ มีความอิมใจขึ้น อย่างที่
เรียกว่าเกิดมีความหวัง

ท่านเปรียบเหมือนกับว่า คนหนึ่งเดินทางไกลฝ่า
 มากลางตะวันบ่ายแดดร้อนจ้า บนท้องทุ่งโล่งที่แห้งแล้ง
 มองหาหมู่บ้านและแหล่งน้ำสระห้วยลำธาร ก็ไม่เห็น
 เดินไปๆ ก็เหน็ดเหนื่อย ชักจะเมื่อยล้า ทำท่าจะเกิดความ
 ท้อแท้และทอดถอย อ่อนแรงลงไป ใจก็หวาดหวั่นกังวล
 เกิดความเครียดขึ้นมา

แต่ตอนหนึ่งมองไปลิบ ๆ ข้างหน้าด้านหนึ่ง เห็น
 หมู่ไม้เขียวชอุ่มอยู่ไกล ๆ พอเห็นอย่างนั้นก็เอาข้อมูลที่มีอยู่
 เห็นในแง่ต่างๆ มาคิดพิจารณาตรวจสอบกับความรู้ที่ตน
 มีอยู่ ก็รู้แจ้งแก่ใจว่าที่นั่นมีน้ำ พลันก็เกิดวิริยะมีกำลัง
 เข้มแข็งขึ้นมา ก้าวหน้าต่อไป และพร้อมกับการก้าวไปเดิน
 ไป หรือวิ่งไปนั้น หัวใจก็เกิดความชุ่มชื้นเปี่ยมด้วยความ
 หวัง ทั้งที่ยังไม่ถึงน้ำ ก็ชุ่มฉ่ำใจ เกิดความอิมใจด้วยปิติ

พอเกิดความอิมใจแล้ว ก็จะมีคามผ่อนคลาย
 สบายใจสงบลงได้ หายเครียด เพราะคนที่เครียดกระสับ
 กระส่ายนั้น ก็เนื่องด้วยจิตเป็นอย่างที่ไม่ดีเมื่อก็นี้ว่า
 หวาดหวั่นกังวล อ้างว้าง หรือวนอยู่ ติดค้างอยู่ ไม่มีที่ไป
 ก็เคืองคว้าง ๆ จิตก็ยิ่งเครียดยิ่งกระสับกระส่าย พอจิตมี
 ทางไปแล้ว ก็มีกำลังใจเดินหน้าไป มีความอิมใจ ก็มี

ความผ่อนคลายสบายสงบไปด้วย ห
 วนกระวายใจ จิตก็ผ่อนคลายสงบประจ
 สงบระงับ อันนี้เรียกว่า เกิดปัสสัทธิ

พอเกิดปัสสัทธิแล้ว จิตซึ่งเดือด
 ความเคืองคว้างกระสับกระส่าย เมื่อ
 เข้าสู่ทางนั้น ความกระสับกระส่ายกระ
 หวาดหวั่นกังวลและเครียดก็หายไป จิ
 ้ไปกับการเดินทางและกิจที่จะทำในเว
 สมภาขึ้น แล่นแนวไปในทางนั้น วิ่งไป
 แน่ และมีกำลังมาก

ท่านเปรียบเหมือนกับน้ำที่เร
 น้ำที่เราเอาภาชนะหรือที่บรรจุขนาด
 ภูเขา ถ้าน้ำนั้นไหลลงมาอย่างกระจัด
 แต่ถ้าเราทำทางให้ จะต่อเป็นท่อก็ตา
 น้ำก็ตาม น้ำที่ลงมาตามทางนั้นจะไ
 และมีกำลังมาก เหมือนจิตที่ได้ทางขอ
 จะเป็นจิตที่ไหลแนวไปในทางนั้น ก็ริ
 จิตที่มีสมาธิ

เมื่อจิตมีสมาธิแล้ว ก็เป็นอัน

เหมือนกับว่า คนหนึ่งเดินทางไกลฝ่า
แดดร้อนจ้า บนท้องทุ่งโล่งที่แห้งแล้ง
แหล่งน้ำสระห้วยลำธาร ก็ไม่เห็น
เลย ชักจะเมื่อยล้า ทำท่าจะเกิดความ
อ่อนแรงลงไป ใจก็หวาดหวั่นกังวล
มา

มองไปลิบ ๆ ข้างหน้าด้านหนึ่ง เห็น
ง ๆ พอเห็นอย่างนั้นก็เอาข้อมูลที่มีมอง
คิดพิจารณาตรวจสอบกับความรู้ที่ตน
ว่าที่นั่นมีน้ำ พลันก็เกิดวิริยะมีกำลัง
น้ำต่อไปและพร้อมกับการก้าวไปเดิน
หัวใจก็เกิดความชุ่มชื้นเปี่ยมด้วยความ
ก็ชุ่มฉ่ำใจ เกิดความอึดใจด้วยปีติ
มอึดใจแล้ว ก็จะมีคามผ่อนคลาย
หายเครียด เพราะคนที่เครียดกระสับ
องด้วยจิตเป็นอย่างที่พูดเมื่อก็นี้ว่า
งว้าง หรือวนอยู่ ติดค้างอยู่ ไม่มีที่ไป
ยั้งเครียดยิ่งกระสับกระส่าย พอจิตมี
ลงใจเดินหน้าไป มีความอึดใจ ก็มี

ความผ่อนคลายสบายสงบไปด้วย หายเครียดหายกระ
วณกระวายใจ จิตก็ผ่อนคลายสงบระงับ กายก็ผ่อนคลาย
สงบระงับ อันนี้เรียกว่า เกิดปัสสัทธิ

พอเกิดปัสสัทธิแล้ว จิตซึ่งเดือดร้อนวุ่นวายเพราะ
ความเคืองคว้างกระสับกระส่าย เมื่อมีทางไปแล้วก็เดิน
เข้าสู่ทางนั้น ความกระสับกระส่ายกระวนกระวาย ความ
หวาดหวั่นกังวลและเครียดก็หายไป จิตก็นิ่งสงบ แน่วแน่
ไปกับการเดินทางและกิจที่จะทำในเวลานั้น ก็เกิดเป็น
สมาธิขึ้น แล่นแน่วไปในทางนั้น วิ่งไปทางเดียวอย่างแน่ว
แน่ และมีกำลังมาก

ท่านเปรียบเหมือนกับน้ำที่เรารดลงมาจากที่สูง
น้ำที่เราเอาภาชนะหรือที่บรรจุขนาดใหญ่เทลงบนยอด
ภูเขา ถ้าน้ำนั้นไหลลงมาอย่างกระจัดกระจายก็ไม่มีกำลัง
แต่ถ้าเราทำทางให้ จะต่อเป็นท่อก็ตาม หรือขุดเป็นราง
น้ำก็ตาม น้ำที่ลงมาตามทางนั้นจะไหลพุ่งเป็นทางเดียว
และมีกำลังมาก เหมือนจิตที่ได้ทางของมันชัดเจนแล้ว ก็
จะเป็นจิตที่ไหลแน่วไปในทางนั้น ก็มีกำลังมาก นี่เป็น
จิตที่มีสมาธิ

เมื่อจิตมีสมาธิแล้ว ก็เป็นอันว่าทุกอย่างเดินไป

ด้วยดีแล้ว เมื่อจิตมีทางไป ไปในทางที่ถูกต้องสู่จุดหมาย เดินไปด้วยดี ไม่มีห่วงกังวล ใจก็สบาย ปล่อยวาง ใฝ่ดู เฉยวางที่เป็นกลางอยู่ จิตที่ใฝ่ดูเฉยนี้ คือจิตที่มีอุเบกขา เป็นกลางไม่เกาะเกี่ยวสิ่งใด เพราะไม่ต้องกังวลถึงงาน ที่ทำ

เหมือนอย่างคนขับรถที่ว่าเมื่อกี้เขาเพียรพยายาม ในตอนแรกคือ เร่งเครื่อง จับโน่น ดึงนี่ เหยียบนั่น แต่เมื่อเครื่องเดินไปเรียบร้อยเข้าที่ดีแล้วก็ปล่อย จากนั้นก็ เพียงนั่งมองดูเฉยสบายคอยคุมอยู่ และทำอะไร ๆ ไป ตามจังหวะของมันเท่านั้น ตอนนี้จะคุยจะพูดอะไรกับ ใครก็ยังได้ ถ้าทำอย่างนี้ได้ จิตที่เดินไปในแนวทางของ การใช้ปัญญา ก็จะเจริญปัญญา เกิดความรู้ความเข้าใจ เพิ่มขึ้นเป็นปัญญายิ่ง ๆ ขึ้นไป ถ้าเดินไปในทางของการ ทำกิจเพื่อโพธิ์ ก็จะมีบรรลุโพธิ์คือการตรัสรู้

เป็นอันว่า จุดเริ่มต้นที่สำคัญคือ ต้องมีสติ สตินั้นก็นำมาใช้ประโยชน์ดังที่กล่าวแล้ว ให้มันส่งต่อกันไป ตามลำดับ เป็นธรรมที่หนุนเนื่องกัน ๗ ประการ ถ้าทำได้ เช่นนี้ ก็เป็นประโยชน์ช่วยให้บรรลุถึงจุดหมาย ไม่ว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น หรือจะใช้ประโยชน์ใน

ชีวิตประจำวัน

แม้แต่ ถ้าใช้ประโยชน์ในชีวิต เป็นการปฏิบัติ เพื่อความหลุดพ้น เพราะการปฏิบัติที่ว่าเพื่อความหลุด สามารถทำจิตใจของตนเอง ให้ปล่อย ปัญญานั้นเอง จะเป็นเครื่องช่วยใน ท่านทุก ๆ คน ทำให้เกิดความโล่งเบา

อาตมภาพแสดงธรรมเรื่องไฟ ไปตามหลัก ให้เห็นความหมายของ สัมพันธ์กัน แต่สิ่งสำคัญอยู่ที่ว่าเรา จรณีแต่ละกรณี อันนี้เป็นเพียงการพูด เท่านั้น จะให้ชัดเจนได้ก็ต่อเมื่อเรารู้ แต่ละเหตุการณ์ ในเรื่องแต่ละเรื่องว่า ประจักษ์แก่ตนเอง เมื่อได้เห็นประโยชน์ หนึ่ง เราก็จะมีความชัดเจนขึ้น ยิ่ง ๆ ขึ้น

โอกาสนี้อาตมภาพก็ถือว่า เป็นการบอกแนวทางให้หลักการไว้ เกี่ยวกับเรื่องโพชฌงค์ ก็พอสมควร

ทางไป ไปในทางที่ถูกต้องสู่จุดหมาย
งังวล ใจก็สบาย ปล่อยวาง เฝ้าดู
อยู่ จิตที่เฝ้าดูเฉยนี้ คือจิตที่มีอุเบกขา
ยวสิ่งใด เพราะไม่ต้องกังวลถึงงาน

จน خبر ที่ว่าเมื่อกี้เขาเพียรพยายาม
เครื่อง จับโน่น ดึงนี้ เขี่ยบนัน แต่
บร้อยเข้าที่ติดีแล้วก็ปล่อย จากนั้นก็
บายคอยคุมอยู่ และทำอะไร ๆ ไป
เท่านั้น ตอนนี้จะคุยจะพูดอะไรกับ
อย่างนี้ได้ จิตที่เดินไปในแนวทางของ
เจริญปัญญา เกิดความรู้ความเข้าใจ
ิ่ง ๆ ขึ้นไป ถ้าเดินไปในทางของการ
บรรลุโพธิคือการตรัสรู้

ดเริ่มต้นที่สำคัญคือ ต้องมีสติ สตินั้น
ได้งืงที่กล่าวแล้ว ให้มันส่งต่อกันไป
งที่หนุนเนื่องกัน ๗ ประการ ถ้าทำได้
ชนช่วยให้บรรลุถึงจุดหมาย ไม่ว่าจะ
ามหลุดพ้น หรือจะใช้ประโยชน์ใน

ชีวิตประจำวัน

แม้แต่ ถ้าใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันถูกต้อง ก็
เป็นการปฏิบัติ เพื่อความหลุดพ้นไปด้วยในตัวเอง
เพราะการปฏิบัติที่ว่าเพื่อความหลุดพ้นนั้น ก็คือการที่
สามารถทำจิตใจของตนเอง ให้ปลอดโปร่งผ่องใสด้วยสติ
ปัญญานั้นเอง จะเป็นเครื่องช่วยในทางจิตใจของแต่ละ
ท่านทุก ๆ คน ทำให้เกิดความโล่งเบา เป็นอิสระ

อาตมภาพแสดงธรรมเรื่องโพชฌงค์มานี้ ก็ได้พูด
ไปตามหลัก ให้เห็นความหมายของแต่ละข้อและความ
สัมพันธ์กัน แต่สิ่งสำคัญอยู่ที่ว่าเราจะนำมาใช้อย่างไรใน
กรณีแต่ละกรณี อันนี้เป็นเพียงการพูดให้เห็นแนวกว้าง ๆ
เท่านั้น จะให้ชัดเจนได้ก็ต่อเมื่อเรานำไปใช้ ในเหตุการณ์
แต่ละเหตุการณ์ ในเรื่องแต่ละเรื่องว่าจะใช้อย่างไรให้เห็น
ประจักษ์แก่ตนเอง เมื่อได้เห็นประโยชน์ประจักษ์ขึ้นมา
ครั้งหนึ่ง เราก็จะมีความชัดเจนขึ้นและนำไปใช้ได้ผลดี
ยิ่ง ๆ ขึ้น

โอกาสนี้อาตมภาพก็ถือว่าการพูดเริ่ม หรือ
เป็นการบอกแนวทางให้หลักการไว้ เป็นความเข้าใจทั่วไป
เกี่ยวกับเรื่องโพชฌงค์ ก็พอสมควรแก่เวลา ขอส่งเสริม

กำลังใจโยม ขอให้โยมเจริญด้วยหลักธรรมเหล่านี้ เริ่ม
ต้นด้วยสติเป็นต้นไป

โดยเฉพาะข้อหนึ่งที่อยากให้มีมาก ๆ ก็คือ ปิติ
ความอิ่มใจ จะได้ช่วยเป็นอาหารใจ คือ นอกจากมีอาหาร
ทางกายเป็นภักษาแล้ว ก็ขอให้มีปิติเป็นภักษาดด้วย คือ
มีปิติเป็นอาหารใจ เป็นเครื่องส่งเสริมให้มีความสุข เมื่อมี
ความสุขกายแล้ว มีความสุขใจด้วย ก็ได้ชื่อว่า เป็นผู้มีความสุข
โดยสมบูรณ์ มีสุขภาพพร้อมทั้งสองด้าน คือ
ด้านกาย และด้านใจ มีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต

หลักธรรมที่อาตมภาพนำมาชี้แจงเหล่านี้ หากว่า
ได้นำไปใช้ ก็จะเป็นพรอันประเสริฐที่เกิดขึ้นใน จิตใจ
ของโยมแต่ละท่านเอง อาตมภาพขอให้ทุกท่านได้รับ
ประโยชน์จากหลักธรรมชุดนี้โดยทั่วกัน

ภาคผนวก

โพชฌังคปริตร

โพชฌังโค สะติสังขาโต ธัมมา	
วิริยัมปิติปัสสทธิ-	โพชฌ
สมาธูปะกัชะโพชฌังคา	สัคเต
มุนินา สัมมะทักขาตา	ภาวิตา
สังวัตตันติ อะภิญญาเย	นิพพา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โสตถิ
เอกัสมิง สะมะเย นาโถ	โมคคั
กิลานะ ทุกขิตะ ทิสฺวา	โพชฌ
เต จะ ตัง อะภินันทิตฺวา	โรคา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โสตถิ
เอกะทา ธัมมะราชาปี	เคถัญเ
จุนทัตถะเรนะ ตัญญูวะ	ภะณา
สัมโมทิตฺวา จะ อาพาธา	คัมहा
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โสตถิ

ยมเจริญด้วยหลักธรรมเหล่านี้ เริ่ม

หนึ่งที่ยากให้มามาก ๆ ก็คือ ปิติ
เป็นอาหารใจ คือ นอกจากมีอาหาร
แล้ว ก็ขอให้มปิติเป็นภักชาด้วย คือ
เป็นเครื่องส่งเสริมให้มีความสุข เมื่อมี
ความสุขใจด้วย ก็ได้ชื่อว่า เป็นผู้ม
มีสุขภาพพร้อมทั้งสองด้าน คือ
มีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต
าตมภาพนำมาซึ่งแจ่มเหล่านี้ หากว่า
พรอันประเสริฐที่เกิดขึ้นใน จิตใจ
อง ภาตมภาพขอให้ทุกท่านได้รับ
รมชุดนี้โดยทั่วกัน

ภาคผนวก

โพชฌังคปริตร

โพชฌังโค สะติสังขาโต	ธัมมานัง วิจะโย ตะธา
วิริยัมปิติปัสสัทธิ-	โพชฌังคา จะ ตะธาปะเร
สะมาธูปะกัชะโพชฌังคา	สัตเตเต สัพพะทัสสีนา
มุณินา สัมมะทักขาตา	ภาวิตา พะหุลีกะตา
สังวัตตันติ อะภิญญายะ	นิพพานายะ จะ โพธิยา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา
เอกัสมิง สะมะเย นาโถ	โมคคัลลานัญจะ กัสสะปัง
คิลานะ ทุกขิตะ ทิสวา	โพชฌังเก สัตตะ เทสะยิ
เต จะ ตัง อะภินันทิตวา	โรคา มุจจิงสุ ตังขะณ
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา
เอกะทา ธัมมะราชาปี	เคลัญเณนาภิปิโต
จุนทัตถะเรนะ ตัญเณวะ	กะณาเปตวานะ สาทะรัง
สัมโมทิตวา จะ อาพาธา	คัมहा วุฏฐาสิ ฐานะโส
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา

ปะหีนา เต จะ อาพาธา ตินณันนัมปิ มะเหลสีนัง
 มัคคาหะตะกิเลสาวะ ปัตตานุปปัตติธัมมะตัง
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา

โพชฌังคปริตร

(แปล)

โพชฌงค์ ๗ ประการ คือ สติสัมโพชฌงค์ ธรรมวิจย
 สัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปัตติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพช-
 ฌงค์ สมาริสัมโพชฌงค์ อูเบกขาสัมโพชฌงค์เหล่านี้ อัน
 พระมุณีเจ้าผู้เห็นธรรมทั้งสิ้น ตรัสไว้ชอบแล้ว อันบุคคลมาเจริญ
 ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อนิพพาน และเพื่อ
 ความตรัสรู้ ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

สมัยหนึ่ง พระโลกนาถเจ้า ทอดพระเนตร พระมหา
 โมคคัลลานะ และพระมหากัสสปะ อาพาธ ได้รับทุกขเวทนาแล้ว
 ทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ ประการ ท่านทั้ง ๒ ขึ้นชมภาษิตนั้น
 หายโรคในขณะนั้น ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่าน
 ทุกเมื่อ

ครั้งหนึ่ง แม้พระธรรมราชา อันความประจวบเปียด

เปียนแล้ว รับสั่งให้พระจุนทเถระ แสดงโ
 กิทรงบันเทิงพระหฤทัย หายประจวบโด
 ขอความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ก็อาพาธทั้งหลายนั้น อันพระมห
 แล้ว ถึงความไม่บังเกิดเป็นธรรมดา ดูกิ
 ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่าน

อาพาธา ดิณณันนัมปิ มะเหสินัง
 ปิตตานุปัตติธัมมะตัง
 มะ โสติเต โหตุ สัพพะทาฯ

พจนกปริตร

(แปล)

ประการ คือ สติสัมโพชฌงค์ ธรรมวิชัย
 เชนงค์ ปิตติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพช-
 ฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์เหล่านี้ อัน
 ทั้งสิ้น ตรัสไว้ชอบแล้ว อันบุคคลมาเจริญ
 นไปเพื่อความรู้อย่าง เพื่อนิพพาน และเพื่อ
 นี้ ขอความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ะโลกนาถเจ้า ทอดพระเนตร พระมหา
 มหากัสสปะ อาพาธ ได้รับทุกขเวทนาแล้ว
 ประการ ท่านทั้ง ๒ ขึ้นชมภาษิตนั้น
 ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่าน

พระธรรมราชา อันความประสพเปียด

เปียนแล้ว รับสั่งให้พระจุนทเถระ แสดงโพชฌงค์นั้นโดยเชื้อเพื่อ
 ก็ทรงบันเทิงพระหฤทัย หายประสพโดยพลัน ด้วยคำสัตย์นี้
 ขอความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ก็อาพาธทั้งหลายนั้น อันพระมหาฤๅษีทั้ง ๓ องค์ ละได้
 แล้ว ถึงความไม่บังเกิดเป็นธรรมดา ดุจกิเลสอันมรรคกำจัดแล้ว
 ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

Handwritten notes in Thai script, likely a continuation of the text or commentary, located on the right margin of the page.